

ВЕСТА

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Апрель

№ 4 (251) 2016

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 марта 2016 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 марта 2016 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 678.

Тираж 290000 экз.

Общий тираж 487621 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Алла

Краснодарский край

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Самые полезные домашние скрабы.
- Карандаш — выбор профессионалов.
- Худая старушка? • 16+.
- Молода не по годам.
- Если кожа шелушится.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа с косичкой. • Тату для волос.
- Разделяй и ухаживай!
- Термозащита по типу волос.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Лестница для фитнеса.
- Вечеринка в будний день.
- С прыщами не шутят.
- «Ремонт» ногтей.
- Упражнение для красивой груди.
- Средоточие проблем.
- Диета для здоровья и фигуры.

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на ваши вопросы: народные средства
при лечении гипертонии, катаракты, герпеса,
ангины, ларингита. Рецепты от читателей.

- Чудесный лекарь — меновазин.
- Как приготовить амарантовое масло.
- Зеленая аптека: каллизия, или золотой ус.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Не дайте испортить себе жизнь.
- Психолог отвечает на письма читателей.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Не опоздайте на всю жизнь.
- На пороге Пасхи.

СВОИМИ РУКАМИ

- Кардиган без воротника и застежки, болеро с
рюшами и жакет с большим воротником,
связанные на спицах.
- Вторая жизнь шерстяных вещей.
- Весеннее настроение.
- Шаль вместо куртки.
- Из остатков пряжи.
- По стопам модных трендов: шарфы и шарфики.

ВАШ СТИЛЬ

- Джинсовый фейерверк.
- Очень женственный аксессуар.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 14 замечательных рецептов.

ИНТЕРЬЕР

- Настенная геометрия.

ВАШ САД

- Картошка под соломой.
- Свекла столовая.
- Чудо-диван.
- Пока есть время.
- Клумба-бабочка.
- Почему прямоугольник? Круг!

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Игрушка в подарок.
- Ода плохому аппетиту.
- В тихом омуте.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 апреля по 15 мая.
- Тест. Большая перемена.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на май.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Только для женских ушей.
- Десять причин мужских измен.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Плащ Экзюпери, сотканный из любви.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Жертвы обмана.
- Три поколения актеров Беровых.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Какого друга выбрать?
- А шапочку для душа?
- Подстилка для перевозки.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркиянова. Аленкины советы.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. • Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- «Ради любви готов на всё!»
- Вместо фаты. • Тик-так дизайн.
- Письмо матери. • Морщины приходят в среду!..
- Рыжие нравятся художникам,
а блондинки — императрицам!
- Когда любви не нужно слов... • Секретный ингредиент.
- И многое другое.



КИТАЙСКИЙ КАНОН

Согласитесь, приятно смотреть, когда несколько сотен изящных красивых девушек стройно маршируют, абсолютно согласованно, как один человек, совершают различные движения — в общем, создают настоящее шоу. Тем более, когда это шоу предваряет церемонии вручения олимпийских наград. Именно так и было на Олимпиаде-2008 в Пекине. А торжественный эскорт из 380 девушек отбирался специальной комиссией согласно всем китайским канонам красоты: рост — 168-178 см, кожа — розовая, мышцы — упругие, лоб, нос и рот с подбородком должны быть одинаковой высоты, а разрез глаз не должен превышать три десятых длины лица. При том, что планка требований, предъявлявшихся к кандидаткам, была поднята достаточно высоко, думается, что отбор был не так уж сложен — ведь девушек в Китае много. Очень много.



В НЕБЕ — «ПТИЧЬЯ» ПОЛИЦИЯ

Все мы знаем, что даже птицам ничто человеческое не чуждо. Поэтому для властей многих крупных городов сохранение знаменитых памятников в неиспачканном виде составляет немалую проблему. И, как ни грустно это признавать, лидируют в этом «грязном» деле «птицы мира» — голуби.

Трафальгарскую площадь в Лондоне эта проблема также не миновала, но лондонская мэрия нашла весьма радикальный способ значительно сократить посещаемость исторического места голубиными стаями. Перефразируя классика, можно сказать, что теперь не каждый голубь долетит до площади, чтобы там огорчить туристов шумным хлопаньем крыльев или свежей пачкотней их туристических костюмов. Поскольку теперь численность голубей и их поведение регулирует специально обученная этому «птичья полиция», в рядах которой прошедшие жесткую спецназовскую дрессировку ястребы и соколы. А возглавляет полицию, судя по всему, ястреб-ветеран по кличке Монтиггомо Ястребиный Коготь...

БАМБУКОВЫЙ МОБИЛЬНИК ИЛИ МОБИЛЬНЫЙ БАМБУК?

Вы можете представить себе, что прогуливаетесь по бамбуковой роще в... центре Европы?! С трудом? Так вот: благодаря голландским суперизобретателям, в нашем распоряжении появятся супер-мобильники, и их «суперность» заключается в том, что если его зарыть в землю, то из него вскоре вырастет бамбук. Ни больше, ни меньше! По идее изобретателей, это станет компенсацией природе — своеобразным «экологическим ответом» на вред, нанесенный ей производством мобильного.

Жаль только, что, как говорил Данила-мастер в «Каменном цветке», не увидят этого люди: ни бамбуковых мобильных, ни выращенных из них мобильных бамбуков. Во-первых, это ноу-хау на корню будут скупать гринписовцы, чтобы сразу же засаживать окрестные территории; а, во-вторых, бамбук — житель тропиков-субтропиков, поэтому ни в Голландии, ни в других, хотя экологически и продвинутых, но севернее расположенных, странах произрастать не станет. Даже — карликовый!



САДОВОДЫ — БЕЗ ПЕРЕЛОМОВ?

Уважаемые садоводы и к ним примкнувшие! Вот оно, счастье — забрезжило в конце... полевого сезона! И счастье это заключается в том, что у вас, производящих основную массу российских фруктов и овощей — самые крепкие, здоровые кости. Это, независимо от антироссийских санкций, подтвердили американские исследователи из университета штата Арканзас. Оказалось, что нагрузки, воспринимаемые организмом садоводов-любителей, превосходят нагрузки, предлагаемые даже бегом, фитнесом и плаванием! Такая, вот, закалка!

Так что, дорогие садоводы, продолжайте выращивать ваш урожай, не поливайте его никакой гадостью и наплюйте на шейку бедра и прочие ненадежности вашего организма! Ваш сад — ваше здоровье!



ИЗ УБОРЩИКОВ — В ЗВЕЗДЫ, ИЗ КАЗАНОВ — В БИБЛИОТЕКАРИ!

Хорошо ли, когда в жизни наступают перемены? Ждете ли вы их или — боитесь? Сами ли их добиваетесь или прячетесь от них подальше в темный уголок?! Мы ни к чему не призываем — все-таки это решать вам! — но хотим напомнить, что если бы ОНИ не стремились изменить свою жизнь, то всю эту жизнь Сильвестр Сталлоне работал бы уборщиком львиной клетки, Элвис Пресли — водителем грузовика, экс-президент США Рональд Рейган — спасателем на пляже, Наталья Водянова — продавцом фруктов, Харрисон Форд — плотником, а Деми Мур — коллектором, Оксана Федорова — милиционером, Джордж Клуни — страховым агентом, а Вупи Голдберг — каменщицей на строительстве коттердей и косметологом в море. Не сделав шага наперекор судьбе, Джонни Депп до сих пор продавал бы шариковые ручки по телефону, Джим Керри оставался бы уборщиком на фабрике, Джон Бон Джови продолжал бы создавать новогодние украшения, Анджелина Джоли стала бы директором похоронного бюро, Ева Мендес все лучше и лучше продавала бы хот-доги, а к массажистке Николь Кидман записывались бы за полго-да вперед. Вместо того, чтобы петь и сниматься в кино, мужчины в лице Оззи Осборна, Мика Джаггера и Дэни Де Вито обеспечивали бы свои семьи, трудясь, соответственно, на скотобоине, грузчиком в психиатрической больнице и парикмахером!

Согласитесь, в переменах что-то есть?! Но, в крайнем случае, если вы вдруг устанете от такой жизни, вы всегда можете опять изменить ее, как сделал, например, Джакомо Казанова: после безумств и страстных приключений ему захотелось мира, покоя и... знаний. И он еще долго служил библиотекарем...



4 Частные проблемы

Мы живем с мужем уже более двадцати лет. Мы с ним ровесники. Не так давно мне перевалило за сорок, наши дети — студенты. Жизнь у нас спокойная, устоявшаяся. Но я всегда все проблемы решаю сама: начиная с оплаты коммуналки и ремонта, заканчивая воспитанием детей и подготовкой к свадьбе старшего сына. Муж — интеллигентный, спокойный человек, но он никогда не был мне ни опорой, ни поддержкой. Он, скорее, теоретик, который только критикует мои идеи, не пытаясь помочь в их воплощении, старается лишиться раз не брать на себя ответственность — все самые важные решения я всегда принимала одна. Он зарабатывает для семьи деньги, не запрещает нам покупать то, что нравится, отдыхать так, как мы с детьми хотим... Так было всегда, и я никогда не жаловалась, наверное, потому, что ни в семье родителей, ни в семьях подруг или коллег не видела отношений лучше: у всех свои плюсы и минусы, и мой брак — далеко не самый худший.

А год назад я встретила мужчину своей мечты. Никогда и в мыслях не было изменить мужу, но тут я потеряла голову, потому что впервые почувствовала себя женщиной — слабой, незащищенной, желанной и... любимой. Мой возлюбленный значительно моложе меня, но внешне это совсем не заметно. Он прекрасно ко мне относится, и старается как можно чаще делать мне приятное: это выражается и в конкретной помощи, которую он готов мне оказывать в любое время дня и ночи, и в его мудрых советах, и в подарках, и в постели, где он дарит мне такое счастье, какого я никогда прежде не знала.

Он женат, его дочке 13 лет, но живут они с женой плохо, он все чаще заговаривает о разводе и о том, что был бы счастлив прожить со мной всю оставшуюся жизнь. А меня пугает наша разница в возрасте. Конечно, я слежу за собой, всегда занималась спортом, у меня и сейчас стройная подтянутая фигура, выгляжу я моложе своих лет. А что будет лет через пять? А через десять? И как долго может продлиться наше счастье? Вот из-за всех этих опасений я не решаюсь изменить свою жизнь. Как мне поступить?

Мне кажется, что для себя Вы уже решились на перемены жизни в лучшую, счастливую, сторону. Просто Вам хочется, чтобы кто-то еще подтвердил правильность Вашего решения. За свою предыдущую семейную жизнь Вы устали брать ответственность на себя, а сейчас Вам так приятно делить ее с близким и равнодушным к Вам человеком! Но решение ЭТОЙ проблемы, которая сейчас волнует Вас больше всего, обсуждать с любимым мужчиной не стоит. Да Вам и самой то же самое совершенно правильно подсказывает женская интуиция.

Не бойтесь жизнь переменить! В наше время женщины долго не старятся — у них для этого есть всё: фитнес, СПА, средства для ухода за лицом и телом, а у Вас к тому же еще и могучий стимул — любовь мужчины Вашей мечты. Не бойтесь ничего и помните, что ко многим счастью в личной жизни приходит именно после сорока.

Вся моя жизнь какая-то неправильная: окончила вуз с отличием, а работаю не по специальности — в двух местах на полставки. Результат постоянной занятости и спешки — маленькая зарплата. Молодые люди попадают совсем не те, какие нравятся, и потому — ненадолго. С подругой уже и не помню когда встречались, даже созваниваемся с ней очень редко. Всё это меня не устраивает. Я прекрасно понимаю, что моя жизнь требует серьезной корректировки. Подскажите, как это сделать или, хотя бы, с чего начать.

Мопробуйте составить расписание необходимых дел на каждый день и не забудьте включить в него приятные мероприятия: куда сходить, кого навестить, что почитать, посмотреть, послушать... А в конце дня за каждый выполненный пункт этого плана можно себя вознаградить, чем-то побаловать.

Во-первых, такой план ежедневных действий будет очень хорошо организовывать и систематизировать повседневную жизнь. А во-вторых, его выполнение будет приносить моральное удовлетворение от собственных действий и самоуважение.

С чего начинать? С зарядки. Она дает бодрость, пробуждает энергию, позволяет упорядочить мысли, и все это будет способствовать успешному выполнению Ваших ежедневных планов.

Подберите для себя удобный комплекс упражнений и энергичную «заводную» музыку, которая повышает тонус и настроение, и — вперед!

Я недавно познакомилась с интересным парнем. Он красивый, веселый, остроумный, очень аккуратный и ухоженный. Но про него говорят, что он ни одной юбки не пропустит. И вокруг него постоянно вьются девушки. Мне не хотелось бы стать одной из многих, возле имени которой он равнодушно поставит галочку. Но, честно говоря, парни, которые «липнут» ко мне, надоели, а в этом «проекте» меня привлекает «трудность предприятия». Очень хочу его завоевать! Как мне это сделать?

Макие мужчины, как описанный Вами молодой человек, относятся к психотипу, называемому «интимифоб». Он может быть очень чутким и чувствительным, приятным в общении, но не слишком уверенным в себе, а его самооценка нуждается в постоянном утверждении.

Когда он одерживает очередную «победу», самооценка растет в его же глазах. Но он не дорожит отношениями с представительницами прекрасного пола, потому что девушки для него имеют ценность не как личности, а лишь как средства подтверждения его собственной состоятельности.

Он не привык бороться за понравившуюся даму и, как только понимает, что в общении с ней могут возникнуть какие-то трудности, не дожидаясь «поражения», моментально оставляет труднодоступный «объект» в надежде на более легкую победу.

Но самое страшное для такого мужчины понять, что он начинает привязываться к предмету своих ухаживаний, испытывать к нему простые человеческие чувства — этого он боится больше всего!

Длительные отношения, а иногда даже брак для такого «охотника за женскими сердцами» возможен только с женщиной, которая станет для него «мамой»: мудрой, уютной, заботливой, а главное — будет любить такого мужчину, как своего ребенка — со всеми его капризами и недостатками, постоянно восхищаться им и закрывать глаза на его мимолетные увлечения.

Далеко не каждая девушка способна на такое, а любые другие ухищрения в попытке завоевать интимифоба никогда не будут долговечными. Вот почему интимифоб живет большую часть жизни совершенно спокойно.

НАЕДИНЕ



неизвестность. Где мне придется работать — не знаю, но вряд ли я найду свою судьбу на работе. Что же мне делать?

Жадеюсь, Вы уже поняли, что прошлое изменить, увы, невозможно, а кавалеры, как подруги и сокурсники, остались позади. Тот этап жизни, в котором они занимали важное место, закончился. Теперь пришло время сделать выводы, учесть все свои промахи и ошибки, учиться быть терпимее к людям — все мы не без недостатков, — стараться их понимать и принимать такими, как есть.

Но поскольку, как известно, мысли определяют поступки, старайтесь настроить себя на позитивный лад и счастливую жизнь. Ведь мечты сбываются! Оставьте свою заносчивость в юности, относитесь к ней, как к издержкам взросления и думайте о светлом и счастливом будущем.

Если настраиваться на то, что все будет плохо, так и будет. Поэтому как можно громче хлопните дверь в прошлое и думайте о том, что хорошего вы хотите увидеть в будущем.

Чем хотите заниматься, каким хотите видеть свое окружение, как сами себя представляете в нем? Готовясь ко взрослой жизни, начните планировать, ставить цели, а потом добивайтесь их. И — вперед, к будущим успехам!

Ведь все самое интересное только начинается!

Мне уже 18 лет, а я все еще девственница. Только не смейтесь, пожалуйста, ведь все мои подруги и знакомые уже вряд ли помнят, когда лишились невинности. В наше время, когда молодой человек слышит, что его новая знакомая еще девственница, он недоумевает: «Разве такие еще бывают?» Оказывается, бывают, и я одна из них... Подруги меня не понимают и постоянно подсмеиваются или сюсюкают со мной, как с маленьким ребенком. Иногда меня одолевают странные мысли: вдруг я до конца жизни останусь в старых девах?

Что касается моих отношений с мужчинами, то они складываются непросто. На меня обращают внимание и охотно знакомятся со мной, но мне кажется, что девственность — основная причина моих неудач. Правда, еще ни

разу не было так, чтобы меня бросили из-за того, что у меня еще не было близости с мужчиной. Просто я сама всем, кто со мной знакомится, отказываю — не хочу, чтобы, узнав, что я девственница, кто-то испугался или решил со мной переспать и бросить. А ведь могут еще и разболтать об этом своим друзьям!

Вот тогда, действительно, надо мной будут смеяться не только подруги, но и посторонние парни. Это будет уже совсем невыносимо.

Вы, наверное, сочтете и мои опасения, и мое письмо глупыми, но меня действительно очень волнует этот вопрос.

Жак говорили древние: «О, времена! О, нравы!» — в прежнее время считалось несмываемым позором для всей семьи, если девушка не была невинной уже до свадьбы, а сейчас нравы стали настолько свободными, что девочки переживают совсем по другому поводу — противоположному.

И что хорошего в таких ранних сексуальных отношениях? Ранние беременности, незрелые браки, первые аборт, очень часто ведущие к бесплодию — вот прелести внебрачного секса в юном возрасте. А венерические заболевания!

Если девушка ждет большой и настоящей любви, а не спешит отдаться любому парнишке, с которым вчера познакомилась на дискотеке, если она бережет себя для любимого человека, за которого сначала выходит замуж, а потом открывает для себя эту сторону жизни — это не только нормально, но и прекрасно!

Все ждут любви, но одни «перебирают» парней в надежде выбрать самого-самого, а другие ждут своих принцев, а потом выходят за них замуж, и это абсолютно естественно.

Конечно, отношение к девственности у всех разное, нельзя категорично заявлять, что кто-то рассуждает правильно, а кто-то нет.

Поэтому, если Вас так угнетает сама мысль о том, что Вас могут бросить из-за того, что Вы невинны, просто не надо с первых минут знакомства заявлять новому кавалеру о своей девственности. Если он всерьез заинтересуется Вами — а для этого потребуются какое-то время, он сам не будет торопить события, а будет долго за Вами ухаживать, стараться заинтересовать Вас и делать все возможное, чтобы решение стать ближе пришло к вам осознанно и обоюдно.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

Когда я училась на первом курсе, вокруг меня увивалось много парней, но я, считая себя остроумной, на самом деле была извительной, и шутки мои не всегда были добрыми.

В результате, наверное, мой острый язык и активно демонстрируемая независимость распугали всех моих потенциальных кавалеров.

Потом я влюбилась, но он оказался любителем легких и ни к чему не обязывающих отношений. А мне потребовался целый год, чтобы понять это.

Когда расстались, я долго переживала и ни на кого вообще смотреть не могла.

Теперь я на последнем курсе, многие однокурсницы вышли замуж, у некоторых уже есть дети, а я понимаю, что вообще никому не нужна. С подругами почти не встречаюсь — у них теперь другие интересы, — да и мне с ними не так весело общаться, как раньше. Впереди подготовка и написание диплома, а потом —

С ПСИХОЛОГОМ

ПРИЧЕСКА С КОСИЧКОЙ



Точно такая же прическа украшала прекрасную головку актрисы Кейт Босуорт на одном из шикарных светских мероприятий. Стилист звезды Джордж Драйвер делится секретами ее создания.

- Нанесите на боковые пряди немного средства для укладки волос и уложите их с помощью стайлера.
- Придайте волосам объем, нанося на пряди лак для волос и взбивая их руками.
- Разделите волосы на прямой пробор и отделите небольшую прядь в центре.
- Заплетите волосы во французскую косичку по направлению от макушки к лицу.
- Разделите косичку на две и заплетите каждую из них, заводя назад по обеим сторонам лица.
- Соедините косички на затылке вместе и закрепите заколкой или маленькой прозрачной резинкой.



ТАТУ ДЛЯ ВОЛОС

На радость всем модницам ассортимент аксессуаров для волос пополнился еще одной эффектной новинкой: временными флэш-татуировками для волос, которыми можно украсить прическу на несколько часов или дней. Большой выбор тату для волос предлагают специальные магазины товаров для парикмахеров-профессионалов.

Техника нанесения татуировок для волос проста и практически не отличается от тату для тела.

- Тщательно расчешите волосы.
- Удалите с картинки защитную пленку и приложите тату к выбранному месту на волосах.
- Прижмите влажной губкой на 20-30 секунд, пока бумага не станет полупрозрачной.
- Осторожно снимите бумажный слой.
- Чтобы татуировка продержалась до следующего мытья волос, предварительно нанесите на волосы маску или кондиционер и разгладьте волосы утюжком. А после нанесения татуировки закрепите ее, сбрызнув лаком.



● У меня длинные прямые волосы. Вроде бы, никаких хлопот с ними быть не должно. Но у корней они очень быстро становятся жирными, а остальные волосы, наоборот, сухие и секутся. Я долго искала возможность сбалансировать жирность своих волос, а потом поняла, что мне поможет — хвост. Он прекрасно разделяет волосы разного типа и помогает применять к ним разные средства для ухода.

● Когда мою голову, я наношу шампунь только на корни волос, при смывании он попадает на остальные волосы, и для сухих волос его вполне достаточно. А кондиционер заранее отливаю в плоскую посуду, чтобы его можно было зачерпнуть одной рукой. Одной рукой собираю мокрые волосы в хвост, а второй наношу кондиционер только на волосы хвоста, держу 1 минуту, смываю, а потом еще раз тщательно промываю все волосы проточной водой.

● Увлажняющие и питательные маски наношу только на волосы хвоста. Я завязываю его нутуго, отступив от кожи головы на 2-3 см. Сложнее нанести обезжиривающую маску на кожу головы, не затронув остальные волосы. Разделяю их на пряди, аккуратно наношу состав на кожу, затем завязываю хвост. У меня есть специальная шапочка для душа, в которой вырезана дырка, сквозь которую я, надев шапочку, могу вытащить волосы хвоста наружу. Выглядит, конечно, смешно, зато помогает достичь цели. Иногда я даже совмещаю две разные маски: одну наношу на кожу головы, надеваю шапочку, а другую — на волосы хвоста. **Альбина, Пермский край.**



ТЕРМОЗАЩИТА ПО ТИПУ ВОЛОС

Те, кто постоянно пользуется феном, термобигуди, щипцами и утюжком, знают, что высокая температура портит волосы и их следует защищать специальными средствами. В магазинах продают и смываемые, и несмываемые средства разной текстуры. Достаточно ли купить любое или нужно учитывать какие-то факторы и выбирать то, что лучше всего подходит именно для ваших волос?



● Специальными термозащитными кондиционерами, ополаскивателями, шампунями, которые требуют смывания, можно пользоваться всем. А вот несмываемые средства лучше покупать, исходя из типа волос, степени их повреждения и способа горячей укладки, которую предпочитаете вы.

● **Спрей** для волос — самое удобное в употреблении средство. Оно хорошо защищает при укладке феном, но не подходит для укладки щипцами или утюжком.

● **Термозащитный крем** наносят на влажные волосы и не смывают, поэтому ему требуется время для впитывания. Он защищает волосы при любой горячей укладке, причем, чем выше температура, тем быстрее впитывается крем. Особенно хорошо он подходит для тяжелых и толстых волос, которые укладывают при очень высокой температуре.

● Тонкие сухие и окрашенные волосы при сушке и укладке феном можно защитить **термоактивным маслом**, но оно не подходит для укладки щипцами и утюжком.

● **Флюиды термозащитные** — одно из лучших средств, подходящее для любых горячих процедур и всех типов волос. Оно не только защищает, но и восстанавливает структуру поврежденных волос.

● **Защитный лосьон** имеет легкую структуру и дает отличную защиту. Подходит для укладки волос феном, щипцами и утюжком.

● **Несмываемый бальзам** подойдет для выпрямления утюжком вьющихся волос или для накручивания щипцами тонких сухих, а также для укладки феном любых волос.

● **Молочко** — средство при выпрямлении феном или утюжком вьющихся волос.

● **Несмываемый (сухой) шампунь** отлично подходит для жирных волос. У него легкая текстура, не утяжеляющая волосы. Подходит для защиты жирных волос при любой горячей укладке.

● **Сыворотка** лучше всего подходит для укладки феном очень сухих, тонких и поврежденных волос, которые лучше не портить щипцами и утюжком.

● **Защитный несмываемый кондиционер** дает среднюю степень защиты при горячих укладках.

● **Термозащитный мусс** не только защищает, но и позволяет моделировать прическу, придавая ей объем.

● **Гель с эффектом термозащиты** обычно используют для выравнивания утюжком очень кудрявых волос.

Надеемся, теперь вам будет легче подобрать средство для защиты волос.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Натрите на мелкой терке небольшую очищенную сырую картошку, морковь и яблоко. Добавьте 2-3 ст. ложки растительного масла и перемешайте. Кашицу получится жидкая, поэтому накройте плечи полиэтиленом, когда будете наносить ее на сухие волосы. Если будете делать маску днем, уберите волосы под шапочку для душа и оберните голову полотенцем. Через 2 часа вымойте голову, как привыкли.



Эту маску можно оставлять на волосах на всю ночь, но тогда, прежде чем укутывать голову полотенцем, следует дать составу подсохнуть.

Маска возвращает волосам здоровый яркий блеск.

Хотите избавиться от перхоти? Смешайте по 1 ст. ложке аптечной настойки календулы и кипяченой воды, добавьте 1 ч. ложку касторового масла, перемешайте и втирайте состав в кожу головы перед мытьем в течение 3-5 минут, затем мойте голову с шампунем. Повторяйте процедуру перед каждым мытьем в течение месяца.

Растопите на водяной бане 2 ст. ложки меда, добавьте 1 ч. ложку растительного масла, чтобы разбавить мед, и тщательно вотрите состав в чистые влажные волосы. Наденьте на голову шапочку для душа, а через 20 минут смойте маску проточной водой.

Маска хорошо увлажняет сухие или пострадавшие от ветра и солнца волосы и «запирает» влагу внутри волосинок.

Эту маску можно использовать и летом, только вместо масла лучше добавить яичный желток — тогда содержащиеся в нем протеины создадут еще и естественную солнцезащитную пленку на волосах.

Чтобы не мыть каждый день жирные волосы, чередуйте через день мытье с крахмальными прищипками. Поместите в пустую чистую солонку или переноску с мелкими дырочками 1 ст. ложку сухого крахмала. Разделите волосы на пряди, посыпьте крахмалом кожу головы, волосы у корней и оставьте на 10 минут. Затем тщательно вычешите крахмал из волос густой щеткой.



Подготовила Галина УШАКОВА

8 Лицом к лицу КАРАНДАШ — ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛОВ

Все знают, что подводка придает взгляду особую выразительность. Самый простой способ подвести глаза — использовать жидкую подводку. Большинство женщин именно так и поступают. Но! Профессионалы пользуются жидкой подводкой крайне редко, отдавая предпочтение карандашу. Почему?

● Если использовать карандаш на один-два тона темнее, чем цвет радужной оболочки, он не только подчеркнет цвет глаз, но и придаст ему насыщенность.

● Контур, проведенный карандашом по линии роста ресниц, никогда не будет выглядеть слишком яркой, нарочитой подводкой, потому что его принято растушевывать.

● Использование карандаша, в отличие от жидкой подводки, не подчеркивает проблемные места вокруг глаз (отеки, темные круги), особенно если подвести только верхнее веко.

Многие дамы отдают предпочтение жидкой подводке, потому что она более стойкая. Но этот недостаток карандашной подводки легко сгладить. Надо просто нанести поверх карандаша тени близкого оттенка. Они закрепят и смягчат линии контура.

ХУДАЯ СТАРУШКА?

В преддверии весеннего потепления и последующего купального сезона многие женщины садятся на жесткую низкокалорийную диету, чтобы сбросить накопленные за зиму килограммы.

Обретают красивую фигуру и... резко стареют.

● Низкокалорийные диеты (1400 калорий и меньше) и сокращение потребляемых жиров до 20 и менее процентов, прежде всего, «съедают» жир не на бедрах и талии, а на лице. Без жировой прослойки кожа лица покрывается морщинами, визуально добавляя от 5 до 10 лет к реальному возрасту женщины. Кожа становится серой и безжизненной, ведь необходимые для красоты кожи витамины либо содержатся в жирных продуктах, либо растворяются только в жирах.

● Если диета состоит из белковых продуктов и исключает углеводы, значит, в организме перестает вырабатываться коллаген, придающий коже эластичность и объем, от этого она начинает быстро стареть.

● От нехватки цинка, который содержится в мясе, морской рыбе, яйцах и молоке, на коже появляются прыщи и угревая сыпь.

Дерматологи особенно предупреждают тех женщин, которые не мыслят своей жизни без диеты. Если в течение пяти лет постоянно с небольшими перерывами сидеть на низкокалорийной диете, то вред, нанесенный коже, уже невозможно будет исправить без помощи хирургов-косметологов. Именно поэтому они советуют снижать калорийность блюд постепенно, следить за разнообразием потребляемых продуктов и обязательно принимать витаминно-минеральные комплексы.



САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДОМАШНИЕ СКРАБЫ

Мы долго привыкали к тому, что коже необходим пилинг, и, наконец, привыкли. Теперь бы разобраться, какой купить, чтобы был полезен. Самое простое решение — не покупать, а использовать для пилинга те продукты, что под рукой.

Лучшие домашние скрабы для лица получаются из самых обычных круп. Измельчите их в кофемолке, и они будут работать как абразивные частицы, при этом дополнительно питают кожу и снабжая ее витаминами и микроэлементами. Крупы желателен дополнить любыми молочными продуктами, так как молочная и гликолиевая кислоты, что содержатся в них, тоже обладают легким пилинговым эффектом.

Жирность молочных продуктов выбирайте, исходя из типа вашей кожи. На одну процедуру берите по 1 ч. ложке основных ингредиентов.

Чтобы скраб получился идеальным, добавьте к нему щепотку мелкой поваренной соли, если у вас жирная кожа, или по 0,5 ч. ложки меда и нерафинированного растительного масла — если сухая и увядающая.

А мы предлагаем вам несколько своих рецептов, возможно, они вам понравятся.

ИЗ МАНКИ

Из манной крупы получают отличные скрабы, главное, помнить, что при смешивании с жидкостью манка быстро разбухает и теряет свои абразивные свойства, поэтому действовать надо быстро.

● Насыпьте в одно блюдце 1 ст. ложку манной крупы, а во второе налейте 1 ст. ложку растительного масла. Окуните пальцы сначала в масло, затем в крупу и осторожно массируйте кожу лица в течение 20 секунд. Снимите остатки скраба смоченным в молоке ватным тампоном и повторите процедуру еще 2 раза. Умойтесь чуть теплой водой.

● Добавьте к 2 ч. ложкам меда, если у вас нет на него аллергии, 1 ч. ложку манной крупы, быстро перемешайте, сразу нанесите на кожу лица и осторожно помассируйте. Эта липкая масса отлично убирает черные точки и очищает поры. Смойте скраб теплой водой. При необходимости процедуру можно повторить. И не забудьте после умывания промокнуть лицо.

● Немного подогрейте на водяной бане 1 ст. ложку жирного кефира, добавьте в него 1 ч. ложку манной крупы, быстро перемешайте, нанесите на сухую или увядающую кожу, осторожно помассируйте, а затем смойте теплой водой.

● Смешайте 1 ст. ложку кислой сметаны со щепоткой мелкой поваренной соли, добавьте 1 ст. ложку манной крупы, быстро перемешайте, нанесите на жирную кожу, помассируйте ее 1-2 минуты и смойте скраб чуть теплой водой.

ИЗ КУКУРУЗЫ

Кукурузная мука хорошо очищает кожу, ее можно использовать и для лица, и для тела, нужен лишь разный помол.

● Распарьте кожу над настоем ромашки или календулы (2 ст. ложки сухой травы залейте 0,5 литра

ведите чуть теплым молоком, добавьте соль или мед с маслом, нанесите на кожу лица, помассируйте 1 минуту, оставьте на коже еще на 5 минут, затем смойте теплой водой.

ИЗ РИСА

● Смешайте по 1 ч. ложке рисовой муки и кефира, добавьте сок грейпфрута, чтобы получилась смесь, напоминающая по консистенции жидкую сметану. Нанесите ее на кожу лица, слегка помассируйте и оставьте на 10-15 минут. Смойте маску скраб чуть теплой водой.

● Измельчите в кофемолке в муку 1 ст. ложку риса и 2 ст. ложки геркулеса. Разведите мучную смесь растительным маслом или минеральной водой (для жирной кожи), чтобы получилась паста. Нанесите ее на лицо толстым слоем, оставьте на 2-3 минуты, затем тщательно смойте теплой водой.

● Если вы соедините в равной пропорции рисовую муку и молотый кофе, а затем

пятка, настаивайте 10 минут под крышкой, затем настоем процедите и вылейте в широкую миску). В 0,5 стакана теплой кипяченой воды разведите кукурузную муку до консистенции сметаны. Нанесите смесь на кожу лица на 15-20 минут, затем смойте маску скраб теплой водой.

● Залейте 2 ст. ложки кукурузной крупы горячей водой, но не кипятком, дайте настояться 5-7 минут, чтобы крупа разбухла, и нанесите на влажное тело, слегка помассируйте кожу. Смойте скраб под душем.

Ороговевшие участки кожи лучше шлифовать неразмоленной кукурузной крупой, но наносить ее следует на влажную кожу.

ИЗ ГЕРКУЛЕСА

Измельчите в кофемолке геркулес, чтобы получить муку грубого помола, 1 ст. ложку муки раз-

разведите молоком до консистенции жидкой сметаны, вам не понадобится ни скраб для тела, ни гель для душа. Нанесите эту смесь на разогретую под душем кожу, оставьте на 10 минут, затем смойте.

Эту смесь можно использовать и для ухода за телом в бане.

16+

Мало кто из женщин считает макияж законченным, если не накрашены губы. За жизнь женщины используют десятки килограммов губной помады. А так ли это безвредно для женского организма, как кажется? Заинтересовавшись этой проблемой, ученые выяснили, что в состав помады входят: свинец, кадмий, хром, метакрилат, триклозан, парабены. Эти вещества негативно влияют на работу сердца, могут привести к аллергии, артриту, дерматиту и бесплодию.

Производители косметики оспорили выводы ученых, заявив, что для опытов на мышах были взяты большие дозы этих веществ, а в помаде их количество ничтожно мало и поэтому никакого вреда не приносит.

Но ведь они не отрицают, что в помаде содержатся опасные вещества! А ученые пока не выяснили, не накапливаются ли они в женском организме. Ведь помадой пользуются годы, а то и десятилетия! Вывод. Подумайте, сколько вредных веществ вы съедаете вместе с помадой. Может быть, утверждение, что без помады настоящая женщина чувствует себя голой, просто скрытая реклама производителей косметики? А самое главное — пользоваться помадой не начинать раньше шестнадцати лет. Ведь растущий и активно развивающийся в подростковом возрасте организм более уязвим ко всем токсинам. А девочки с каждым годом все раньше начинают примерять на себя взрослые образы и осваивать макияж.

МОЛОДА НЕ ПО ГОДАМ



Реальный возраст женщины, которая с молодости привыкла тщательно ухаживать за кожей, обычно выглядит шею и область

декольте. Просто потому, что кожа в этих местах слишком тонкая.

Сохранить эластичность, а значит, молодость кожи помогут протирания соком каланхоэ. Проводите эту процедуру в течение 10 дней каждый вечер. Новый курс можно будет начать через 1,5-2 месяца. Витамин С, который входит в состав каланхоэ, благоприятно воздействует на состояние кожи, и ваша шея будет выглядеть безупречно.

ЕСЛИ КОЖА СИЛЬНО ШЕЛУШИТСЯ

Сильные ветра и активное весеннее солнце часто настолько обезвоживают кожу, что она начинает шелушиться. Вернуть коже прежний вид поможет маска, которую иногда называют майонезной за внешнее сходство.

Смочите ватный тампон рафинированным подсолнечным или оливковым маслом, протрите им очищенную кожу лица. Поставьте рядом с собой мисочку с горячей водой и яичным желтком. Берите пальцами понемногу желтка и растирайте поверхность масла по массажным линиям. Пальцы время от времени окунайте в горячую воду.

В процессе растирания у вас на коже образуется белая пенящаяся масса, похожая на майонез. Подержите ее на коже 15-20 минут, затем смойте теплой кипяченой водой и ополосните лицо прохладной водой. Обычно одной-двух процедур хватает, чтобы убрать излишнюю сухость и шелушение кожи.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



10 Ваше тело

ВЕЧЕРИНКА В БУДНИЙ ДЕНЬ

Причин для нее может быть сколько угодно, главное — найти для веселья силы после рабочего дня.

● Вам ведь нужна энергия, чтобы переодеться, поправить макияж и доехать до места праздника? Лучше всего ее восполнит стаканчик йогурта, немного творога и сухофруктов, несколько орешков. Это легкая еда, ею можно перекусить, даже если вас впереди ждет ужин.

● Вы так устали, что нет никакого желания идти на эту вечеринку, но идти надо? Тогда для перекуса больше подойдут 1-2 банана. Они быстро поднимут настроение.

● Даже если вы не успели пообедать и очень голодны, не ешьте ничего калорийного. После такой еды хочется полежать, а то и вздремнуть, но уж никак не веселиться.

● Не надевайте яркой одежды, на ее фоне будет слишком выделяться ваш усталый вид. Больше подойдет одежда нейтрального цвета: белая, голубая, нежно-лиловая или темно-синяя, а еще лучше надеть золотисто-коричневый или бежевый наряд, эти цвета нейтрализуют усталый вид.



С ПРЫЩАМИ НЕ ШУТЯТ

Мой сын в том возрасте, когда появляются подростковые прыщи. Он их так стесняется, что постоянно давит, даже не дожидаясь, когда они созреют. Хуже всего выглядит спина, ведь там он давит их на ощупь. Я устала с ним ругаться. Что делать?

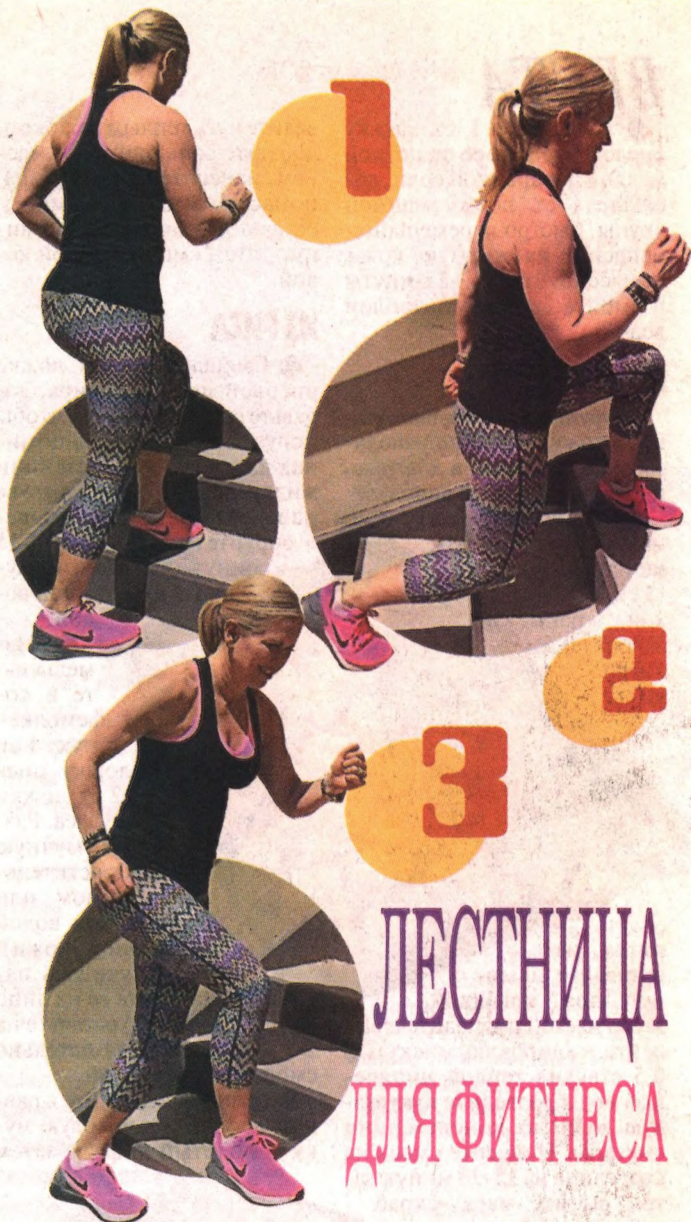
Самый лучший способ убеждения — демонстрация последствий. Найдите в Интернете фотографии тех, кто любил давить прыщи, а в результате получил кожу, как после оспы: всю в ямах и рывтинах. Они образуются как раз в тех случаях, когда гной в незрелом прыще не выходит наружу, а, наоборот, уходит в глубокие слои кожи, вызывая обширное воспаление. А после заживления образуется грубый рубец.

Если Вашему сыну нелегко терпеть, пусть мажет прыщи салициловой кислотой или маслом чайного дерева. А Вы, в свою очередь, обратите внимание на количество прыщей. Много? И становится все больше? Придется обратиться к дерматологу, потому что простыми средствами тут уже не обойтись.



«РЕМОНТ» НОГТЕЙ

Как бывает обидно сломать ноготь, если вы долго и терпеливо ногти растили и берегли. Причем обламывается у него, как на грех, вся свободная часть до «меса». Прощай, красивый маникюр! Обычно в такой ситуации, повздохав, мы обрезаем все ногти до одной длины и начинаем все сначала. Чтобы сберечь остальные ногти и дать возможность обломанному подрасти, не надо их обрезать. Идите в салон. Если они не смогут приклеить сломанный ноготь, его всегда можно нарастить. На остальные ногти вам нанесут гелевое покрытие на имеющуюся длину, а сломанный ноготь нарастят.



ЛЕСТНИЦА ДЛЯ ФИТНЕСА

Конечно, вы не раз слышали полезный совет для здоровья о том, что лучше подняться к себе на этаж без помощи лифта. А что если поступить еще мудрее и использовать лестницу в качестве бесплатного и доступного фитнес-тренажера?

Этот комплекс поможет вам укрепить все мышцы тела и сжечь максимальное количество калорий за минимальное время.

Выполняйте каждое упражнение в течение 30 секунд. После того, как вы выполните все упражнения, отдохните 2 минуты и повторите комплекс еще раз. У вас получится полноценная десятиминутная тренировка. Для устойчивости можно пользоваться перилами. Не забывайте внимательно смотреть под ноги, чтобы не оступиться.

1 Станьте у подножия лестницы лицом к ней. Выполняйте бег вверх, наступая на каждую ступеньку и энергично работая руками. Если лестничный пролет закончился, спуститесь вниз и повторяйте бег вверх в течение 30 секунд.

2 Станьте у подножия лестницы лицом к ней. Поставьте правую ногу на первую ступеньку, левую ногу отставьте назад и опуститесь в полуприсед. Сделайте широкий шаг левой ногой через ступеньку, сгибая ноги в коленях и опускаясь в полуприсед. Так и продолжайте, сменяя ноги и двигаясь вверх. Спуститесь вниз обычным шагом или легким бегом и продолжайте упражнение в течение 30 секунд.

3 Станьте у подножия лестницы, повернувшись к ней левым или правым боком — как вам удобнее. Выполняйте бег по лестнице вверх, двигаясь боком. Сначала попробуйте движение медленно, постепенно ускоряясь, когда почувствуете себя более уверенно. Достигнув верши-

ны, спуститесь вниз легким бегом и продолжите упражнение в течение 30 секунд.

4 Станьте у подножия лестницы и примите упор лежа, опершись руками о третью ступеньку. Выполняйте отжимания в течение 30 секунд, следя за тем, чтобы все туловище от макушки до стоп представляло собой прямую линию (для этого подтяните живот и опустите таз).

Повторите упражнение 1 в течение 30 секунд.

5 Станьте у подножия лестницы, поставив стопы шире плеч, руки опустите. Согните колени и опуститесь в полуприсед,

живот подтяните. Помогая себе руками, запрыгните на вторую или третью ступеньку, также опускаясь в полуприсед. Продолжайте прыжки до вершины лестницы, затем спуститесь шагом и продолжите выполнять упражнение в течение 30 секунд.

Повторите упражнение 3 в течение 30 секунд.

6 Примите исходное положение, как показано на фото: повернитесь к лестнице спиной, ноги поставьте вместе, сядьте на первую ступеньку, обопритесь руками о край второй ступеньки и оторвите таз. Ноги должны быть согнуты под прямым углом, спину держите прямо. Сгибайте руки в локтях, опуская при этом таз вниз, за край первой ступеньки. Выпрямите руки, возвращаясь в исходное положение. Повторяйте упражнение в течение 30 секунд.



Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КРАСИВОЙ ГРУДИ

Мы много раз писали, что значительно увеличить грудь можно только с помощью имплантов. Но если вас устраивает размер вашего бюста, просто не нравится, что он немного провис, нет ничего лучше самого простого упражнения. Оно укрепляет мышцы груди, поддерживающие молочные железы, отчего бюст приподнимается и обретает более привлекательную форму. Упражнение настолько простое, что его можно делать сколько угодно раз в течение дня, совершенно не напрягаясь.

Сядьте по-турецки, так вам проще будет держать прямую спину. Выпрямитесь, руки согните, локти прижмите к туловищу, кисти положите на плечи, лопатки сведите.

Поднимите плечи вверх, затем отведите их назад, вниз и верните вперед. За один подход должно быть не менее пяти повторов. А подходов может быть сколько угодно.



СРЕДОТОЧИЕ ПРОБЛЕМ

Остеохондроз, головные боли, повышенное давление. Очень часто эти проблемы появляются, когда в области 7-го шейного позвонка накапливаются отложения жировой клетчатки, уплотненные соединительной тканью. Такие образования принято называть холкой, жировиком, вдовьим горбиком. От подобных отложений страдают в основном женщины, перешагнувшие рубеж 35-40 лет.

Встаньте перед зеркалом боком и посмотрите, не наметился ли этот валик у вас. Возможно, вы увидите, что уже являетесь обладательницей пресловутой холки. Предлагаем два простых способа борьбы с проблемой.

● Прежде всего следует помнить, что для восстановления нормального кровообращения в этой области хорошо подходит аппликатор Кузнецова. Многие настолько привыкают к воздействию нашитых на ткань «колючек», что не ложатся без них спать.

● Не менее действенным показал себя самомассаж проблемной зоны. Смочите пальцы в одной из предложенных смесей и втирайте в холку круговыми движениями по часовой стрелке. Продолжительность сеанса зависит от вашего усердия и сил. Желательно массировать проблемную зону ежедневно или даже несколько раз в день, пока не почувствуете, что жировые уплотнения стали мягче. Продолжайте делать массаж, пока они не рассосутся.

Отлично работает смесь из 100 мл касторового масла и 20 капель аптечной настойки прополиса. Между сеансами массажа ее можно хранить в холодильнике, но перед употреблением следует хорошенько взбалтывать. Так же действенна и смесь масел — гепариновой и троксевазиновой, взятых в равном количестве. Ее можно чередовать с касторовой.

Если у вас есть помощник, желательно хотя бы раз в неделю делать массаж из смеси меда и водки, взяв их по 1 ст. ложке. Помощник нужен, потому что этот массаж сложно сделать самой, ведь массировать проблемное место надо до тех пор, пока в месте растирания не появятся белые хлопья.

ВНИМАНИЕ! После каждого сеанса массажа не забудьте укутать шею на полчаса теплым платком или шарфом.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА



Консультация

Мы с мужем живем уже около года, не предохраняясь, но у нас нет детей. Я прошла полное обследование, врач сказал, что все хорошо. Муж не проверялся. Что делать дальше?

Прежде всего необходимо начать с обследования мужа, так как мужское бесплодие в наше время встречается гораздо чаще женского. Мужу надо прежде всего сдать спермограмму. Неплохо пройти консультацию уролога или андролога. Вполне возможно, что надо будет провести лечение воспалительных заболеваний органов мужской половой системы.

Меня беспокоят выделения из влагалища. Обычный мазок никаких результатов не дал — все нормально. Врач предложил сделать ПЦР на заболевание, передающиеся половым путем. Что это за болезнь?

В самом названии — «заболевания (инфекции), передающиеся половым путем», сказано о путях передачи этих болезней. В настоящее время их насчитывают более 80. Эти болезни чаще всего вызывают простейшие организмы. В одиночестве возбудители этого класса могут не вызывать болезни, а иногда являются даже полезными, так как входят во взаимодействие с нормальными микроорганизмами и помогают им. В этом случае их называют условно патогенными. Но, как правило, при ассоциации нескольких микроорганизмов, даже, казалось бы, безвредных, возникает воспаление.

Мне ставят диагноз: миома матки. Месячных нет 3 года. Врач сказал, что миома уменьшается, надо подождать и

понаблюдать за ней. Так ли это и почему это происходит?

Считается, что в развитии миомы матки значительную роль играют женские половые гормоны (эстрогены). При климаксе концентрация этих половых гормонов значительно снижается до «базового уровня», хотя снижение это происходит в течение нескольких лет. Так как воздействие гормонов уменьшается, то, как правило, происходит уменьшение роста опухолей. Часто при дальнейшем осмотре она не обнаруживается (матка не увеличена), хотя при ультразвуковом исследовании можно найти изменения. Поэтому возможен постоянный контроль (наблюдение) за опухолью без проведения каких-то лечебных мероприятий, в частности, оперативных.

У меня при сильном волнении (во время сдачи сессии) нарушился менструальный цикл. Возможно ли такое?

Не только возможно, но чаще всего и случается. С теми, у кого нервная система устойчивая и стабильная, такого не происходит и при сильном стрессе, а у кого слабая — может встречаться довольно часто.

Во время войны у многих женщин не было месячных — такое состояние называется аменореей военного времени. Это может напрямую не зависеть изначально от самого человека, тем не менее, можно укрепить слабую нервную систему: физкультурой, водными процедурами, правильным питанием и аутотренингом — сознательной работой спокойного отношения к происходящему. В период предполагаемых стрессов можно попить успокоительные травы и сборы, при необходимости — лекарственные вещества. Лучше активно физически отдыхать и не переутомляться психически.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 57 лет. Частенько беспокоят суставы (прошлые травмы, артроз). И я довольно часто использовала для компрессов димексид. Он хорошо прогревает и уменьшает боль. Знаю, что это средство нельзя наносить на кожу в неразведенном виде и разбавляла его водой 1:4. Последние два раза в месте наложения марли, пропитанной димексидом, появились жжение, зуд и сильное покраснение. Скажите, пожалуйста, как это понимать: началась аллергия на димексид, и его применять больше нельзя, или же причина может быть в другом?

Возможно и то, и другое. Аллергия — довольно непростая штука: степень сенсibilизации (повышенной чувствительности), как и сроки ее развития — вещи очень переменчивые. Кроме того, димексид является, по сути, химическим раздражителем, и реакция кожи на него должна быть, но она весьма индивидуальна: кому-то 10%-ный раствор дает дерматит, а кто-то 30%-ный переносит без проблем. Производители лекарства разные. Поэтому нет уверенности, что средство всегда полностью одинаково.

Кроме того, реакцию на раздражитель может определять состояние кожи: чем тоньше и суше кожа, тем легче повреждается. А с возрастом кожа изменяется именно в сторону сухости и истончения.

Учитывая изложенное выше, вывод такой: попробуйте после полного разрешения всех воспалительных явлений снова использовать димексид привычным способом, но в меньшей концентрации (например, 1:5 или 1:6), на небольшом участке кожи и оценить эффект. Если все равно возникнет воспаление, видимо, это аллергическая реакция, и нужно искать другие средства борьбы с суставными болями. Если терпимо, то применяйте димексид в меньшей концентрации, но на более длительное время.



ОТВЕТЫ мамам



Моя 16-летняя дочь вот уже 3 года страдает от повышенной функции щитовидной железы. Лечились разными препаратами, эффекта нет. Одни врачи говорят: «Оперироваться», другие: «Лечиться радиоактивным йодом». Как поступить?

Какой метод подходит вашей дочери, должен решить эндокринолог. Консервативное лечение гипертиреоза включает препараты, подавляющие функцию железы, но ког-

да консервативное лечение не приносит результата (это зависит от особенностей организма ребенка), рассматривают другие методы лечения. Избегать хирургического вмешательства можно радиоiodотерапией. Это — лечение, основанное на использовании радиоактивного изотопа йода ($I-131$) в качестве лекарственного средства. Метод лечения относительно безопасен как для взрослых пациентов, так и для детей, так как дозы радиоактивного йода рассчитывают индивидуально, в зависимости от размера щитовидной железы пациента и скорости поглощения ею радиоактивного йода. После приема радиоактивного йода этот изотоп накапливается в местах, «ответственных» за развитие тиреотоксикоза, и уничтожает их. Лечение безболезненно, хорошо переносится пациентами, не сопровождается осложнениями и риском развития других заболеваний. Данный вид радиации неопасен для других органов и систем, так как бета-частицы проникают и уничтожают ткань только в пределах 2 мм.

Чтобы радиоактивный йод лучше усвоился клетками щитовидной железы, необходимо выполнить ряд рекомендаций.

- Нельзя употреблять лекарства, содержащие йод («Йодомарин», «Калия йодид», «Антиструмин»), БАДы и комплексы витаминов, содержащие йод, сердечные препараты «Кордарон» или «Амиодарон», салицилаты, нестероидные противовоспалительные средства, прогестерон и др.

- Нельзя наносить на кожу спиртовой раствор йода.

- Исключить из рациона продукты, содержащие йод (йодированную соль, морепродукты и морскую рыбу).

- До госпитализации следует отменить прием: L-тироксина за 1 месяц до лечения; трийодтиронина — за 10 дней.

При подготовке к проведению радиоiodтерапии или радиоiodдиагностики пациентам обычно рекомендуют придерживаться диеты с низким содержанием йода. При ее соблюдении к моменту введения радиоiodа в организм клетки, способные его поглощать, испытывают йодный голод. Поэтому они способны активнее поглощать радиоiod. Диета с низким содержанием йода назначается за 2 недели до приема радиоiodа и продолжается в течение всего курса диагностики и лечения.

Кроме рыбы и морепродуктов, еще следует исключить препараты, содержащие морские водоросли («Фитосплат»), а также молочные продукты (сыры, сметану, йогурты, сливочное масло, мороженое, сухие молочные каши), яичный желток, яйца с йодом, промышленные хлебобулочные изделия, содержащие консерванты с йодом, соевые продукты, красные, фиолетовые и пестро окрашенные сорта фасоли, соленые орешки, чипсы, консервированные фрукты, мясные консервы, саями, растворимый кофе, восточную пищу, пиццу, кетчупы, картофель фри, курагу, яблочное пюре, бананы, вишню. А также зелень: укроп, петрушку, листовую салат, кресс-салат, цветную капусту, кабачки, маслины, хурму, зеленый перец.

Основная часть радиоактивного йода выводится из организма в первые 2 суток, концентрация оставшейся части резко снижается, а к концу восьмидесяти суток его фактически в организме не остается.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мне 28 лет. У меня обнаружили эрозию шейки матки, дисплазию I степени и ВПЧ 16-го и 18-го типов. Муж тоже сдал ПЦР на ВПЧ. У него также выявили 16-й и 18-й типы. Его ничего не беспокоит. Нужно ли ему лечение? Стоит ли нам использовать презерватив, если у обоих одна инфекция? Правда ли, что ВПЧ переходит в рак? Или это просто врачи так пугают, чтобы анализы сдавали?

Насчет ВПЧ и рака — чистая правда. Вирус папилломы человека обладает свойством встраиваться в генетический аппарат клеток эпителия и запускать процесс их перерождения в раковые. Это происходит, конечно, не моментально, а в течение нескольких лет. Тем не менее, Вы уже имеете результат его работы — дисплазию I степени. Это первая сту-

пенька на пути к раку шейки матки. На этой стадии все хорошо лечится, а вот если запустить процесс и ничего не предпринимать, то через несколько лет у Вас будет реальный шанс проверить, есть ли другая жизнь.

В вашей ситуации, учитывая, что у обоих выявлены довольно агрессивные типы вируса, имеет смысл пролечиться обоим, даже если у мужа нет проявлений. Презерватив также будет полезен, ибо он снижает вероятность передачи ВПЧ от партнера к партнеру. Использовать его нужно не менее 6 месяцев после окончания лечения.

Мне 30 лет. С детства часто мучает «простуда» на губах, стоит немного переохладиться. Я читала о том, что герпес не лечится, так как вирус всегда остается в организме и проявляется всегда в одном и том же месте. С недавнего времени очень похожие болячки стали появляться на половых органах. Причем, бывает, что и на губах, и внизу высыпают пузырьки одновременно. Замерзаю я часто (работаю реализатором на рынке, на улице), поэтому эта напасть случается до 2 раз в месяц. Скажите, пожалуйста, насколько

опасно, что герпес так распространился? К кому мне обратиться, чтобы проверить иммунитет?

В данном случае начинать надо с гинеколога или венеролога. Дело в том, что одновременное высыпание герпеса на лице и на гениталиях, скорее всего, говорит о наличии вирусов простого герпеса как 1-го, так и 2-го типа. Второй, как правило, передается при половых контактах. Частые рецидивы герпеса на половых органах могут быть следствием наличия еще каких-либо невыявленных инфекций (например, трихомониаза, хламидиоза и др.), ослабляющих иммунитет. Поэтому необходимо полное качественное обследование на инфекции, передаваемые половым путем.

Второй нужный Вам специалист — терапевт. Целью обращения к терапевту будет выявление других возможных причин снижения иммунитета (например, тонзиллит, гайморит, пиелонефрит и др.) и направление к узкому специалисту соответствующего профиля.

14 Молодой маме ИГРУШКА В ПОДАРОК

Вы приглашены к ребенку на его первый день рождения и раздумываете, что подарить? Можно закупить массу полезных вещей для ухода за ребенком и одежды, но в этот день главное — подарок для именинника!

Конечно, ребенок больше всего обрадуется игрушкам. А вот каким — это важно. И наши советы — для тех, кто не знает, что может заинтересовать малыша. Что же делать?

● Спросить у родителей именинника, в какие игрушки предпочитает играть их чадо. Ведь кто-то любит пирамидки, а кто-то — кубики.

● Не соблазняйте на большую мягкую игрушку. Да, она здорово выглядит, но играть в нее малыш не сможет, хорошо еще, если не испугается. Судьба таких крупномеров — быть пылесборником.

● Помните, почти все современные игрушки имеют музыкальное или голосовое сопровождение. Прослушайте его и представьте, каково будет родителям слышать это десятки, а то и сотни раз в день. Выберите те игрушки, у которых звуковое сопровождение можно легко отключить.

● Обязательно ознакомьтесь с сертификатом соответствия стандартам качества ISO 9001, ГОСТу, нормам Евросоюза — СЕ.

● Как бы ни было полезно малышу развивать мелкую моторику, игрушки не должны состоять из мелких деталей, которые малыш может проглотить, засунуть в ухо или в нос.

● Если вы считаете, что книга — лучший подарок в любом возрасте, выбирайте не сказки и стихи, а пока мягкие тканевые книжки или плотные картонные с разными на ощупь вставками. Это больше игрушки, чем книжки, а главное их достоинство в том, что малыш будет с ними играть, рассматривать картинки, а порвать не сможет.

● Не дарите хрупкие предметы, которые легко сломать, и коллекционные игрушки — для малыша это будет просто кукла или машинка — истинную ценность подарка он осознать не сможет.

● Не пытайтесь в подарке реализовать свои детские мечты. О красавице Барби или железной дороге вы наверняка мечтали не в год, и даже не в два. Придет время и для таких подарков, а сейчас его место будет в шкафу, а виновник торжества останется без подарка (если не в слезах).

В ТИХОМ ОМУТЕ

Мой сын — тихоня. Он никогда не даст сдачи, никого не обидит. Зато его все в школе обзывают, обижают, отнимают еду, которую я даю ему с собой... Я вижу, что такое поведение одноклассников его задает, а на мои предложения давать сдачи Миша отвечает улыбкой. Что мне делать с ним?

Не давать на него и помнить, что он хоть и тихоня, но сильные эмоции, в том числе, желание отомстить обидчикам, он испытывает. Просто они «сидят» у него глубоко внутри. Мальчик не выпускает эти чувства наружу, так как не хочет выглядеть в глазах близких плохим, а возможно, боится наказания.

Но главная опасность его характера в том, что долго сдерживаемые сильные эмоции могут привести к нервному истощению и даже депрессии.

И ведь мысленно Ваш сын наверняка уже давно разработал план адекватного ответа обидчикам, продумал слова и действия, и каждый раз все это в себе «прокручивает», но не действует.

Помогите сыну выпустить весь этот накопившийся «пар» наружу.

И вовсе не обязательно давать сдачи. Расскажите, что когда Вы злитесь на кого-то, но не хотите или не можете это показать, Вы выска-

зываете свои претензии подушке, обзываете ее и даже можете поколотить. Выделите ему такую «подушку для битья» и покажите, как Вы это делаете. Не обязательно добиваться, чтобы Миша выплескивал свой гнев при Вас. Просто оставьте подушку у него в комнате.

Японские психологи давно ставят в комнатах отдыха крупных корпораций боксерские груши с лицами начальников, чтобы подчиненные могли высказать им все нелицеприятное и... успокоиться. Стресс (а длительное сдерживание эмоций — это сильнейший стресс) способствует усиленной выработке гормона кортизола, который разрушается при физической активности: поколотил подушку пять минут — и стресса как не бывало, и нервная система не разрушается. От таких упражнений Миша не станет агрессивным в жизни, но научится снимать внутреннее напряжение. В противном случае замедленная бомба внутренней агрессии может рано или поздно так «рвануть», что мало не покажется. Не зря ведь возникла поговорка про тихий омут.

ВНИМАНИЕ! Не заменяйте подушку для битья ненужными мягкими игрушками, иначе в будущем ребенок может стать агрессивным по отношению к животным.

ОДА ПЛОХОМУ АППЕТИТУ

На втором году жизни практически все дети отказываются от любимой еды, капризничают за столом, больше ковыряются в тарелке, чем едят — резко сокращают количество съеденного.

ВНИМАНИЕ! Не надо бить тревогу, уговаривать малыша, кормить его с ложки с уговорами «за папу», «за маму», водить по врачам. Малыш просто следует своим потребностям.

● От момента рождения до 1 года вес малыша увеличивается в 3 раза, достигая примерно 9-10 кг.

● А потом здоровый ребенок набирает всего 2-3 кг веса за год. И если он будет поглощать еду в тех же количествах, что во младенчестве, лишний вес, а то и ожирение, ему обеспечено.

● Кормите ребенка чаще и небольшими порциями.

● Поскольку после года малыш растет гораздо быстрее, чем набирает вес, его пища должна быть калорийной и при этом полезной. Ведь для роста нужно питание, богатое белками, витаминами и минералами. По возможности давайте ребенку свежую полноценную еду домашнего приготовления.

Молоко, простоквашу и творог от домашней коровы — вместо йогурта и творожных сырков со сроком реализации в несколько месяцев. Рубленое вареное мясо вместо колбасы и сосисок, а вместо соков из корбочек — свежие фрукты и овощи.

Если малыш весел и подвижен, значит, той еды, что он съедает, достаточно для его нормального развития.





ТА НЕ ОПОЗДАЙТЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

15

У СЧАСТЬЯ НЕТ УСЛОВИЙ

Мы почему-то постоянно ставим себе условия достижения счастья: вот похудею на 5 килограммов, выплыву кредит, куплю квартиру, выйду замуж... И таких условий могут быть десятки, ведь проблемы появляются каждый день. Но сколько еще ждать счастья? И зачем? Почему не быть счастливой сейчас? Проблемы были, есть и будут. Почему бы просто не принять все, как есть, и не быть счастливой? Не стоит думать, что счастье поджидает за углом. Кто знает, быть может, мы идем по прямой дороге? Что же получается, счастье вообще невозможно?

Известный ученый Альберт Эйнштейн как-то сказал: «Очень долгое время мне казалось, что я живу понарошку, что настоящая жизнь вот-вот должна наступить. Но всегда на моем пути встречалось какое-то препятствие, что-то, что нужно было преодолеть, сделать в первую очередь. А уж потом наступит сама жизнь. В конце концов я понял, что все эти обстоятельства, которые съедали все мое время, и были моей настоящей жизнью».

Не менее известный певец Джон Леннон спел в одной из своих песен: «Жизнь — это то, что происходит с тобой, пока ты строишь другие планы».

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Почему бы не прислушаться к словам двух знаменитостей? С каждым годом время все ускоряет и ускоряет свой бег, и порой мы не замечаем, как летят не то что часы и дни, а недели и месяцы. Мы как будто живем под девизом: «Лег, встал — Новый год!» А мы заслуживаем настоящей жизни сегодня, сейчас. Поэтому и надо ценить каждое мгновение своей жизни и наполнять его счастьем и радостью. Не нужно откладывать на потом то, что может доставить нам удовольствие. Давайте скажем себе: «Я знаю, что мне нужно сделать много важных дел, но если я сейчас не пойду, не куплю билет на поезд и не соберу чемодан, я потеряю возможность отдохнуть в компании своей лучшей подруги или «Я понимаю, что не так хороша в купальнике, как девушка с обложки глянца, но если я буду ждать, когда моя фигура станет безупречной, быть может, мне никогда не придется выйти на пляж».

СЧАСТЬЕ — НЕ МАННА НЕБЕСНАЯ

Никто не придет и не подарит нам счастье, оно не упадет на нас с неба. Счастье — это только наше личное ощущение. Если мы живем в мире с собой и со всем миром, не грезим о несбыточном,

трезво смотрим на жизнь, себя и людей, которые нас окружают, значит, мы счастливы. Непреходящая радость и эйфория — слова, которыми часто характеризуют понятие «счастье», скорее можно отнести к лексикону наркомана, чем счастливого человека. Мы почему-то думаем, что счастливыми могут чувствовать себя только те, кто родился с серебряной ложкой во рту, и ждем, когда же обстоятельства и для нас сложатся максимально благоприятно. Вот тогда мы почувствуем себя счастливыми и развернемся на всю катушку. А счастливым чувствует себя не тот, у кого все есть, а тот, кто довольствуется тем, что есть у него. Поэтому давайте воспринимать проблемы, неудачи и неприятности не препятствиями на пути к счастью, а трамплином, от которого можно оттолкнуться и полететь к еще большему счастью.

Не ждите заветного дня, когда вы выйдете замуж или разведетесь, уйдете на пенсию, сбросите лишние килограммы или родите детей. Не ждите, когда придет новый год, новый понедельник, лето, осень или зима. Если вам очень хочется что-то сделать для себя, отложите все дела — они никогда не закончатся, и посвятите немного времени себе.

Живите сегодня, живите каждый день. Танцуйте так, как будто вас никто не видит. Любите так, как будто вы никогда не страдали от любви. Учитесь на своих ошибках, рискуйте, наслаждайтесь жизнью. Нелзя жить, думая, что это «черновик». У вас есть только одна жизнь, так сделайте ее счастливой!

У женщины каждый день полон забот и хлопот: накормить семью, отправить детей в школу или детский сад, постирать, убрать, зашить, закончить начатую работу, уделить время подруге, расставшейся с очередным кавалером, позвонить, а еще лучше навестить родителей... В этой постоянной, не имеющей даже гипотетического конца, суматохе мы обычно не вспоминаем о себе, о своих желаниях и потребностях, о том, что доставляет нам радость и счастье. Некогда! Мы бежим по кругу изо дня в день, утешая себя: «Ну ничего, вот наступит завтра, и тогда я отдохну, займусь собой и, вообще, буду делать то, что захочу». Но это самообман. Это «завтра» никогда не наступит, если не остановиться и не задать себе совершенно уместный вопрос: «А, собственно, чего я жду? Почему я не могу быть счастливой сегодня, сейчас?» Слишком часто мы откладываем то, что хотим сделать для себя, из-за обязанностей и обязательств перед другими людьми. А ведь ландыши цветут всего две недели, соловьи поют только весной, и каждый рассвет неповторим. Даже мультяшный герой — паровозик из Ромашково — понимал, что, пропустив эти, казалось бы, мелкие радости, можно опоздать на всю весну.



ДИЕТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИГУРЫ



Американский диетолог Барбара Роллс, в ходе многолетних наблюдений за пациентами с избыточным весом, пришла к выводу, что человек каждый день съедает приблизительно один и тот же объем еды, но его калорийность может значительно варьироваться. Все зависит от того, из каких блюд и продуктов набирается этот объем.

На основе своих наблюдений и опыта работы с пациентами она разработала диету, или, скорее, советы по здоровому питанию, причем, советы простые и легко выполнимые. Их соблюдение постепенно приводит вес в норму и не дает ему увеличиваться. Те, кто уже попробовал последовать советам Роллс, называют их волюметрической диетой, объемной диетой или диетой замещения.

СМЫСЛ ДИЕТЫ

Доктор Роллс напоминает всем, что чувство сытости наступает не от калорийности съеденных продуктов, а от их объема и от того, насколько наполнен желудок. Вы съедите одну сосиску и получите столько же килокалорий, сколько содержится в килограмме салата латук или свежих огурцов, но сосиска займет в желудке слишком мало места, а килограмм овощей заполнит желудок полностью. Тогда тот подаст в мозг сигнал, что организм сыт.

Конечно, диетолог не призывает есть салат или огурцы килограммами, она предлагает обязательно сочетать любимые вами и привычные блюда с объемными и при этом низкокалорийными. Например, к жареному мясу подавать на гарнир не злаки или макароны, а салат из свежих овощей.

НАУЧИТЕСЬ ВЫСЧИТЫВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ПЛОТНОСТЬ

По мнению Роллс, она гораздо важнее калорийности, потому что одинаковые по калорийности продукты обладают разной энергетической плотностью — количеством калорий на 1 г продукта.

Например, по калорийности 0,5 кг свежих абрикосов равны 4 шт. кураги, но, съев полкило абрикосов, вы будете сыты, а после 4 шт. кураги аппетит только разыграется.

Чтобы вычислить энергетическую плотность продукта, надо его вес в граммах разделить на калорийность.

Например, средний апельсин массой 200 г содержит 90 ккал. Разделите вес на калории, и вы получите энергетическую плотность апельсина = 0,45. Чем мень-

ше число, тем больше этого продукта вы можете употребить, не опасаясь набрать лишний вес.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА ОТ РОЛЛС

Барбара Роллс делит все продукты на четыре основные группы.

I. ЕДА, КОТОРУЮ МОЖНО ЕСТЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

То есть, когда угодно и в любых количествах.

К ней относятся овощи, не содержащие крахмала: огурцы, помидоры, брокколи, сельдерей, салатные листья, лук, грибы.

Жидкие овощные супы (можно даже на легком курином бульоне), которые содержат калорий меньше, чем организм расходует на их переваривание. Их тоже можно есть без ограничения.

СОВЕТ

Не ограничивайте употребление тех продуктов, в которых веса и объема больше, чем калорий. Как правило, в их состав входит много воды.

II. ЕДА, КОТОРУЮ МОЖНО ЕСТЬ БОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ

Роллс считает, что цельнозерновые крупы, например, коричневый рис,

цельнозерновые макароны, постное мясо (телятину, курицу и индюшину), грудку), нежирную рыбу, морепродукты и молочные продукты с

низким содержанием жира можно есть большими порциями.

СОВЕТ

Большие порции в понимании диетолога означают обычные для вас объемы привычной еды. Если в вашем рационе

преобладают рыба и овощи, это не значит, что в угоду диете надо чаще есть мясо и макароны.

III. ЕДА, КОТОРУЮ ЖЕЛАТЕЛЬНО ЕСТЬ МАЛЕНЬКИМИ ПОРЦИЯМИ

Диетолог предлагает значительно уменьшить в рационе хлебобулочные изделия, картофель, а также мясные продукты, содержащие много жира (свинину, говяжьи стейки), и жирную рыбу.

СОВЕТ

Есть маленькими порциями — вовсе не значит, что перечисленные продукты можно есть понемногу каждый день. Не чаще одного раза в неделю и... небольшими порциями! Например, пару отварных картофелин, а не полную сковороду жареной картошки и, желательно, в сопровождении овощей.

IV. ЕДА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИВАТЬ

Роллс предлагает соблюдать умеренность в употреблении жареной пищи — лучше заменить ее приготовленной на гриле, значительно сократив сладкое, печенье, орехи и все виды жиров: масло, соусы, майонез, бекон, готовые колбасные изделия.

СОВЕТ

В перечисленных продуктах очень мало объема и слишком много калорий, поэтому их по возможности следует избегать или есть в очень маленьких даже не порциях, а дозах и крайне редко, если вы мечтаете похудеть или хотите, чтобы ваше питание добавляло вам здоровья, а не веса.

Например, суточная норма калорий для женщины содержится всего лишь в двух бутербродах со сливочным маслом и одним бутерброде с копченой семгой. Даже всеми любимое в последнее время оливковое масло, на котором жарят и которое без меры добавляют в салаты, содержит в 100 мл почти 900 ккал. Его тоже следует ограничивать.

ПЛЮСЫ ДИЕТЫ...

Чем же так хороша волюметрическая диета? В ней нет запретов на какие-то продукты, и если вам очень захочется



сала или торта, вы можете съесть не-большой кусочек. Фактически она предлагает серьезно ограничить потребление только очень калорийных продуктов. Следуя советам доктора Роллс, вы никогда не будете голодны, как бывает при соблюдении других диет, ведь всегда можно выбрать блюда, которые можно есть практически без ограничений.

И ЕЕ МИНУС

Диета Барбары Роллс — не способ быстрого похудения, она помогает организовать свое питание правильно и за счет этого постепенно вернуть себе нормальный вес и здоровье.

РАЗБАВЬТЕ ЕДУ ВОДОЙ

По исследованиям Роллс, вода помогает усилить чувство сытости только в том случае, если содержится в пище, а не тогда, когда вы пьете ее отдельно. Если будете запивать водой запеканку с курицей, то получите на 100 калорий больше, чем от того же количества супа с курицей. Поэтому лучше виноград, чем изюм, и горячая каша, а не сухие хлопья.



ОБМАНИТЕ ЖЕЛУДОК

Если вы любите макароны, не обязательно от них отказываться или уменьшать привычную порцию, просто добавляйте к ним овощи. Овощные блюда одного объема с макаронами содержат на одну треть меньше калорий, а чувство сытости дают то же. Роллс советует обязательно добавлять к макаронам, бутербродам, тушеному и запеченному мясу свежие овощи. И желудок быстрее наполнится, и жидкости будет достаточно, а калорий получите меньше.

ПОЛЮБИТЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Во-первых, молоко воспринимается нашим организмом не как питье, а как еда, то же самое с другими молочными продуктами. К тому же, они содержат довольно много кальция, который помогает сжигать жиры, особенно когда вы находитесь в покое. Поскольку в процессе похудения организм теряет много кальция, если его запасы не пополняются, в какой-то момент жир перестает сгорать.



Хотите сбросить вес? Следите, чтобы организм получал в сутки не менее 1300 мг кальция. Эта доза содержится в 1 литре кефира или 200 граммах творога. Конечно, при условии, что они не обезжиренные. Те молочные продукты, в которых нет жира, практически не содержат кальция, поэтому лучше выбирать продукты средней жирности.

КЛЕТЧАТКА И ЕЩЕ РАЗ КЛЕТЧАТКА

Именно она, за-полняя желу-док, создает ощущение сытости. Но это не значит, что надо по-купать в аптеке клетчатку и есть ее вместо продуктов. Луч-ше добавлять в ра-цион богатые ей продук-ты: бобы, отруби, цельнозерновой хлеб, чечевицу, миндаль, арахис (с двумя по-следними будьте осторожны, так как они очень калорийны), все водянистые овощи, капусту, яблоки. Причем, их жел-ательно сочетать с калорийными про-дуктами, так как 1 грамм клетчатки мо-жет нейтрализовать 7 ккал.

Вывод: можно питаться, как раньше, и при этом худеть, если добавлять в пищу в день 25-30 г клетчатки.

НЕДОЕДАНИЕ ПРИВОДИТ К СБЕРЕГАНИЮ

Почему голодные диеты так тяжело соблюдать, а сохранить достигнутые результаты практически невозможно? Потому что человеческий организм на недоедание отвечает жиронакоплением, даже из воды и воздуха, и сбереганием всего накопленного. При этом он воспринимает как недоедание крошечные порции еды и большие перерывы между приемами пищи. Вот почему Роллс советует есть часто, но маленькими порциями. Разделить тот объем еды, что вы съедаете за день, не на 2-3 приема, а на 5-6. Так вы включите вме-сто жиросберегающего режи-ма жиросжигающий.

СОВЕТ ТЕМ, КОМУ ЗА...

Чем старше мы становимся, тем медленнее работает наш обмен веществ. Из-за этого даже при очень умеренном питании и отсут-ствии в рационе высококалорийных продуктов у пожилых людей вес все равно растет на 2-2,5 кг за год. Дело в



том, что замедленный обмен веществ снижает аппетит, и люди в возрас-те часто едят только утром и ве-чером. Отсюда и растущий вес. Барбара Роллс советует есть не менее 7 раз в день, пусть сов-сем по чуть-чуть, тогда с каж-дым приемом пищи вы буде-те запускать свой обмен веществ заново, а это энерго-затратное дело, и все лишние калории при этом сгорают.

БЕЗ СУПЧИКА НЕ ОБОЙТИСЬ

Желая терять вес, вы можете сделать ваш рацион более объемным за счет богатых водой, клет-чаткой и белками про-дуктов, снизить его энергетическую плотность, огра-ничить жиры. Но в процессе эксперимен-тов Роллс до-казала, что, начав обед с легкого супа (не более 150 ккал на порцию), вы получите за обе-дом на 20% меньше калорий, чем в том слу-чае, если обойдетесь без пер-вого блюда.



ПЕРСПЕКТИВЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Посчитайте свои лишние килограм-мы. Каждый из них — это около 8 000 ккал. Если за счет замены продуктов на менее энергетически плотные и более объемные, вы добьетесь того, что ваш дневной рацион будет составлять около 800 ккал, вы будете терять от 0,5 до 1 килограмма в неделю.

Да, это не быстрое похудение, зато аб-солютно безвредное для здоровья.

Объемной диеты можно придержи-ваться всю жизнь — если вы хотите, до-стигнув желаемого веса, поддерживать стройную фигуру.

Подготовила Мария ДРОНОВА

КАЛЛИЗИЯ, или золотой ус

Callisia fragrans

ство способствует выведению из организма шлаков, мелких камней и песка из почек и мочевого пузыря.

● **При язве желудка** можно просто пожевать листочек или суставчик золотого уса утром или на ночь. Сок проглотить, остальное выплюнуть.

● **При бронхиальной астме, респираторных заболеваниях** готовят настойку: 15-20 суставчиков золотого уса (листья для настойки не используют) залить 0,5 л водки и настаивать 2 недели в темном месте, пока настойка не приобретет сиреневый цвет. Принимать по 1 десертной ложке за час до завтрака, обеда и ужина. В начальный период лечения симптомы болезни могут усилиться, но через некоторое время они должны пройти. Этой же настойкой можно полоскать горло при ангине, а также растирать больные суставы.

● **При остеохондрозе** на болезненное место ежедневно на ночь прикладывают бинт или ткань, смоченную этой настойкой, на 2 часа. Курс — 2 недели.

● **При стенокардии** из побега вместе с листьями выжимают сок и смешивают с медом (1:1). Принимают утром и вечером по 1 ст. ложке.

● **При ожогах и повреждениях кожи** прикладывают листья растения к ранам, ссадинам, царапинам, обожженным или обмороженным местам.

● **При кожных заболеваниях** помогают ежедневные примочки из сока (пропитанный соком ватный тампон прикладывают к больному месту) или отвар из листьев растения: 1 большой (не менее 20 см длиной) лист золотого уса измельчают, заливают 100 мл кипятка, держат на водяной бане под крышкой 15-20 минут. Переливают в термос, а через 12-14 часов процеживают. С теплым отваром делают примочки или смазывают кожу 2 раза в день.

● **При воспалении десен** жуют листики на ночь или после еды. Жмых выплевывают.

● **При лечении «шишек» на ногах или руках** свежие листья в течение 2 недель на

ночь привязывают к больному месту под пленку или вощеную бумагу.

● **При лечении послеоперационных спаек** нарезают 50 суставчиков и настаивают в 0,5 л водки 10 дней, процеживают и принимают по схеме.

Утром за 30-40 минут до завтрака и вечером за 40 минут до ужина в 30 мл воды накапать 10 капель настойки и выпить. На следующий день принимать по 11 капель на прием, на третий день — по 12 капель. Так за 25 дней довести прием до 35 капель. Затем снижают дозировку, убавляя по 1 капле на прием каждый день. Через 25 дней возвращаются к 10 каплям на прием. Начиная с третьего курса, принимают настойку 3 раза в день по той же схеме. Обычно требуется не более пяти курсов. После первого и второго курсов делают перерыв на неделю. После всех следующих курсов — на 10 дней.

При лечении фибром, миом и других опухолей применяют масляный бальзам.

Налить в емкость 40 мл нерафинированного масла и 30 мл спиртовой настойки золотого уса, приготовленной по рецепту лечения бронхиальной астмы. Плотно закрыть крышкой, потрясти 5-7 минут и сразу же залпом выпить. Принимать 3 раза в день за 20-30 минут до еды. До приема бальзама 2 часа также ничего не есть. Цикл лечения — 3 раза по 10 дней с 5-дневными перерывами между ними. Заедать и запивать бальзам не надо. Пить

можно только спустя 30 минут после еды. Это — первый цикл. После него перерыв — 10 дней, затем циклы повторяют.

При лечении свищей, заболеваний шейки матки, раке прямой кишки марлевую салфетку, смоченную бальзамом, накладывают прямо на рану. Тампоны с бальзамом ставят на шейку матки, меняя ежедневно. При раке прямой кишки на ночь ставят мини-клизму (объемом 15-20 мл).

ВНИМАНИЕ! На 2-3-й день после начала лечения могут усилиться боли, отеки рук, ног, лица и задержка мочеиспускания, но они обычно проходят через несколько дней. Помните! Если вы начали прием противоракового бальзама, отступать нельзя, иначе вы можете только подстегнуть болезнь. При приготовлении масляного бальзама строго соблюдайте дозировку. Ошибка в дозировке может привести к неприятным последствиям.

При раке печени употребление бальзама нежелательно (из-за входящего в его состав спирта). Консультация с врачом обязательна.

Лилия ГЛЕБОВА

3

олотой ус, или каллизия душистая — крупное травянистое растение семейства коммелиновых с двумя типами побегов: прямостоячими мясистыми с нормально развитыми листьями и отходящими от них горизонтальными, с недоразвитыми листьями.

Цветки мелкие белые, собранные в метельчатые соцветия, по запаху напоминающие гиацинты. Из-за быстрого израстания их рекомендуется ежегодно омолаживать путем черенкования.

Каллизия обладает дезинфицирующими свойствами и оказывает положительный эффект при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, при болезнях обмена веществ, включая сахарный диабет и ожирение, при онкологии, наружных повреждениях.

Своими лечебными свойствами золотой ус обязан уникальной концентрации содержащихся в нем биологически активных веществ — флавоноидов (кверцетин и кемферол) и фитостеролов. В золотом усе содержатся микроэлементы: хром, сера, медь.

Растение используют при лечении хронического панкреатита, селезенки, коры надпочечников, заболеваний печени, желчного пузыря, желудка, тонкого кишечника. Его применяют при лечении бронхов и легких, в том числе, бронхиальной астмы.

Сок каллизии применяют при лечении кожных и онкологических заболеваний.

Считается, что целебными свойствами обладает растение, имеющее не менее девяти суставчиков на усах.

● **При сахарном диабете, панкреатите, желудочно-кишечных заболеваниях:** листочек размером не менее 20 см измельчить и залить 1 л кипятка, укутать, настаивать сутки, принимать в теплом виде 3-4 раза в день по 50 мл за 40 минут до еды. При этом соблюдать соответствующую диету. Это же сред-



СВЕКЛА СТОЛОВАЯ

Столовая свекла очень популярна в русской кухне. Выращивают ее повсеместно. Растет она быстро, а сеют ее прямо в открытый грунт. При прореживании удаленные растения можно пересадить в другое место, они быстро приживаются. У свеклы используют не только корнеплоды, но и листья с черешками, пока они молодые. Их кладут в борщи и ботвиньи, жарят с ними яичницу.

Корнеплоды свеклы хорошо сохраняются всю зиму.

Столовая свекла — это ценный диетический продукт. Врачи считают, что в год человеку необходимо съесть не менее 7 кг свеклы.

КОРЕШКИ

Свекла — двулетнее растение. В первый год развивается розетка листьев и мясистый корнеплод. На второй год образуются высокие стебли и семена.

На домашних огородах чаще всего выращивают четыре сорта свеклы: египетская, бордо, эклипс и эрфуртская.

● Корнеплоды свеклы сорта египетская имеют плоскую сплюснутую форму. Цвет у них темно-красный, мякоть — нежнее, чем у других сортов, а темно-зеленые листья сердцевидной формы.

● У свеклы сорта бордо корнеплоды округлые или овальные, очень сочные, темно-бордового цвета. Листья длинные темно-зеленые с розовыми или красными черешками.

● Свекла сорта эрфуртская отличается коническим корнеплодом с плотной мякотью черно-красного цвета. Листья крупные на длинных черешках темно-красного цвета. Растения растут медленно и созревают поздно.

● У сорта эклипс шаровидные, округлые или овальные корнеплоды темно-красного цвета.

Столовая свекла — довольно холодостойкая культура. Ее семена могут прорасти уже при температуре +4-5°. Всходы не погибают при -2 — +3°. Свекла хорошо растет только на светлых от-

крытых участках, любит богатые черноземные почвы.

Семена высевают рядками с междурядьями 20-25 см. Всходы появляются на 7-й день. Всходы свеклы обычно бывают сильно загущенными. Это происходит по той причине, что семена ее находятся в клубочках — от 1 до 7 штук в каждом клубочке. Поэтому их следует прореживать 2-3 раза. После окончательного прореживания между растениями оставляют 8-10 см.

Как и другие корнеплоды, свекла требует хорошо обработанной почвы и рыхлений в период роста. Иногда головки корнеплода поднимаются над уровнем почвы. В этом случае при рыхлении свеклу следует слегка окучить. Поливают свеклу только в засушливые периоды, а после каждого полива или дождя рыхлят.

Уборку корнеплодов начинают с конца июля. Для длительного хранения корнеплоды убирают в сентябре. Чтобы не повредить при уборке, их не бросают и не отряхивают ударами о землю. Ботву срезают, оставляя 2-3 см. Хранят при температуре от 2 до 5°.

ВЕРШКИ

Столовую свеклу знают все, но в нашей стране огородники и садоводы на-

чинают выращивать и листовую свеклу — мангольд, хотя она еще не получила широкого распространения и мало оценена нашими хозяйками. А в азиатских странах без мангольда не делают практически ни один овощной салат.

Эта свекла не дает корнеплодов, ее выращивают только для получения листьев. Зато это ранняя и очень витаминная огородная культура.

Мангольд делят на четыре группы, которые отличаются цветом листы и черешков: зеленочерешковый, красночерешковый, желточерешковый и серебристочерешковый. Попробуйте вырастить на своем участке любой из них, не пожалеете. Мангольд и красив, и полезен.

СЕМЕНА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА



Семена столовой свеклы легко получить на своем участке. Для этого необходимо иметь хотя бы пару здоровых корнеплодов и открытый солнечный участок.

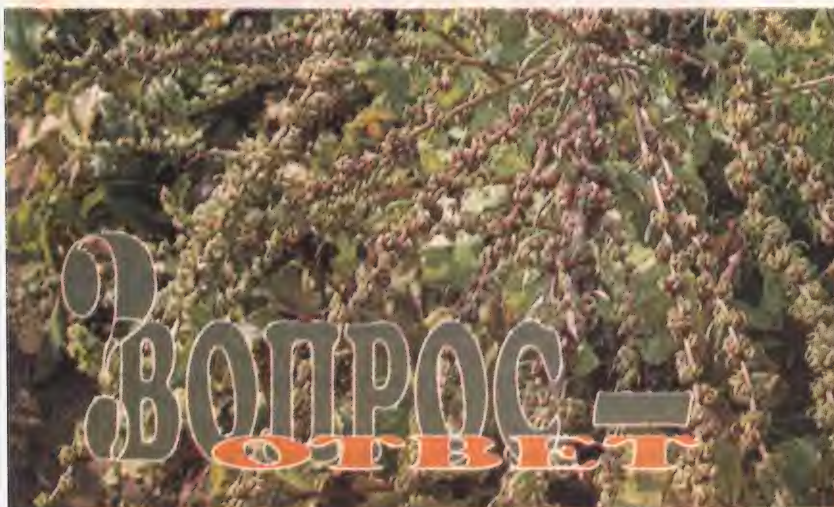
Корнеплоды свеклы высаживают в начале апреля на расстоянии 70-80 см один от другого. Почву хорошо рыхлят, поливают и мульчируют торфом или перегноем. Цветоносные побеги быстро растут и сильно ветвятся. Вскоре появляются мелкие, невзрачные, но многочисленные цветки — зеленые или белые. На их месте завязываются семена, собранные в клубочки — от одного до семи штук в каждом.

На верхних веточках семена созревают медленнее, поэтому их можно укоротить. Кусты вырезают вместе с корнеплодом. Когда созрело большинство семян, их вывешивают в тенистом месте для просушки. Затем семена обмолачивают и снова сушат. Самые крупные клубочки удаляют — они дают всходы в виде пучков по 5-7 растений. Это мешает качественной прорывке растений при уходе. Лучшими считают одно- и двухсемянные клубочки.

Мы переехали жить в северные районы страны, где более холодный климат, чем тот, к которому мы привыкли. Овощи здесь выращивают в теплицах. Могу ли я выращивать на огороде хотя бы свеклу? Она ведь не особенно прихотлива.

Выращивать свеклу Вы можете, но помехой в холодном климате может быть повышенная цветущность свеклы. Она возникает при недостатке тепла. Это явление бывает и у других корнеплодов: редиса, репы, редьки — и заключается в том, что растение не образует корнеплод, а выбрасывает цветоносный побег. Такие растения следует сразу удалять с грядки, чтобы они не мешали развиваться нормальным. А в условиях холодного климата овощи лучше выращивать на гребнях, чтобы земля хорошо прогревалась.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



Вопрос — ответ



ПОКА ЕЩЕ ЕСТЬ ВРЕМЯ

Весна для дачников и хозяев частных домов — время, когда они мечтают, чтобы в сутках было хотя бы 30 часов, слишком уж много работы надо сделать в это время. Но пока основные посадки еще не начались, мы предлагаем присмотреться к идеям организации вашего участка и, возможно, что-то взять на вооружение.



ЧУДО-ДИВАН

Необычно и красиво смотрится в саду диван из дерна. Он несложен в исполнении, а радовать вас будет долго. Главное — выбрать для этого сооружения подходящее место, ведь этот диван, в отличие от садовой скамьи, не перенесешь с места на место.

Вам понадобятся: эскиз дивана с размерами (можно для образца измерить обычный диван или софу), деревянные колышки на 15 см длиннее высоты будущего дивана, сетка рабица или пластиковая рулонная сетка, рулонный газон. На время работы также нужны будут старые доски или деревянные (из ДСП) щиты.

● Выбрав место для садового дивана, снимите дерн или выполните сорняки до чистой земли.

● По размерам эскиза нарисуйте на земле контур дивана и вбейте по периметру колышки, заглубив их на 15 см. Они помогут дивану держать форму, несмотря ни на какие ливни.

● Вокруг колышков с наружной стороны поставьте щиты или закрепите на них доски, чтобы не просыпалась земля, из которой вы будете сооружать ложе дивана.

● Формируя подложку, насыпайте землю слоями в 15-20 см, смачивайте водой и утрамбовывайте. Можно просто хорошенько потоптаться на каждом слое. Когда земляной остов дивана будет готов, снимите щиты и окончательно пригладьте влажную землю. Для большей прочности закрепите металлическими спицами на спинке дивана и подлокотниках с наружной стороны сетку. Но если вы сделали остов из глины или суглинки, без сетки можно обойтись.

● Раскатайте и уложите по всей поверхности дивана рулонный газон. Следите, чтобы он лег точно встык, иначе между полосами будут пробиваться сорняки, и закрепите его тонкими деревянными колышками.

● Хорошо поливайте ваш диван, пока дерн на нем не приживется и не пустит корни. После этого можно поливать его понемногу и по необходимости. Путем проб определите, на траве какой высоты удобнее всего сидеть, и состригайте лишнюю по мере ее роста.

Такой диван обязательно станет «визитной карточкой» вашего участка.



КЛУМБА-БАБОЧКА

Посмотрите на фото. Как необычно и красиво смотрится на зеленом газоне клумба в форме бабочки. Она засажена однолетними цветами, и только края крылышек выложены мелкой тротуарной плиткой, но можно обойтись и без нее.

При разбивке фигурной клумбы вам обязательно понадобится помощь. Надо, чтобы кто-то натягивал бечевку, вбивал колышки, смотрел со стороны, насколько ровной получилась разбивка. Рисунок на крыльях бабочки придумайте по своему выбору. Сами крылья должны быть такой ширины, чтобы вы могли дотянуться до их середины для прополки и рыхления.

Цветы для клумбы выбирайте, исходя из того, какие лучше всего растут и дольше цветут в вашей местности. Главное — они должны быть низкорослыми. Для средней полосы лучше всего подойдут следующие растения: однолетние бегонии разных цветов, колеусы, агератум, алиссум, иберис, камнеломка, лобелия. Часть секций в клумбе вы можете засадить растениями с декоративными листьями, например, фиолетовым базиликом.

Конечно, такая клумба требует внимания и ухода, но она будет показателем вашего вкуса, цветоводческого таланта и опыта.



ПОЧЕМУ ПРЯМОУГОЛЬНИК? КРУГ!

Обычно мы разбиваем в саду и огороде прямоугольные грядки. Но растения, расположенные по кругу, выглядят интереснее, к тому же индусы считают, что они быстрее растут, накапливают больше витаминов и менее восприимчивы к болезням и вредителям, если растут на замкнутых в круг грядках. Особенно красиво смотрятся такие грядки, если в их центральной части растет что-то высокое: дерево или куст.

Чтобы разбить круглые грядки, надо сначала с помощью бечевки и колышка очертить круг, как циркулем, потом определить ширину грядки, разметить дорожки между ними и сразу засыпать их мульчей или опилками. Сами грядки лучше сделать приподнятыми и огородить досками, блоками или камнями, так их легче будет обрабатывать. Чтобы повысить плодородность почвы на круглых грядках, застелите их на уровне земли газетами в несколько слоев, хорошенько полейте, а потом засыпьте почвой, смешанной с перегноем.

Каждую из округлых грядок вы можете засадить какой-то одной культурой, а можете сделать микс, так они будут выглядеть эффектнее. Особенно интересно смотрится сочетание овощных культур с цветами.

КАРТОШКА ПОД СОЛОМОЙ

Все чаще дачники стали выращивать на своих участках картофель, накрывая его слоем соломы. Вряд ли этот способ годится для тех, у кого под эту культуру заняты площади в десятки соток, он подходит для небольших огородов, где желательно получить максимальный урожай с минимальной площади.

Особенно этот способ выращивания картофеля должен заинтересовать тех дачников, кто только начинает разрабатывать свой земельный участок, когда не хватает ни сил, ни времени, чтобы поднять всю целину сразу. Хорош он также для тех мест, где для успешного огородничества не хватает влаги.

В ЧЕМ ЕГО ПЛЮСЫ

● На выращивание картофеля уходит меньше сил и времени, чем при общепринятом способе с двойной перекопкой земли: под зиму и весной, постоянными прополкой, рыхлением и окучиванием.

● Картофель, укрытый соломой, практически не требует полива, так как за счет перепада дневной и ночной температуры под соломой скапливается конденсат, и влаги для растений достаточно и без полива.

● Под соломой из-за недостатка света не растут сорняки, поэтому грядки с картофелем нет необходимости полоть.

● Растущим под соломой клубням не страшна жара, тогда как при традиционном способе выращивания они останавливают свой рост при температуре выше 22°.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

● Обработайте почву под картофельные грядки плоскорезом или пропольником на глубину 5 см и на 10-15 см в ширину. Если почва бедная, рассыпьте по грядкам компост или перепревший навоз.

● Сажайте картошку после дождя, чтобы почва была влажной, или сразу после посадки хорошо полейте грядки.

● Разложите на грядках картофелины на расстоянии 20-25 см друг от друга и 50 см между рядками.

● Поверх картошки уложите слой соломы толщиной 30 см. Под укрытием тоньше 30 см почва будет пересыхать, а если насыпать солому более толстым слоем, ростки будут слишком долго пробиваться на волю.

● Перед тем как накрыть соломой грядки, растрясите ее вилами, чтобы солома не была слежавшейся, иначе на грядках будет нарушен водо- и газообмен. Чтобы солому не унесло ветром, присыпьте ее тонким слоем земли.

ВНИМАНИЕ! У вас должен остаться запас соломы, так как ее придется добавлять.

● Если хотите получить всходы быстрее, сделайте узкие канавки глубиной 10 см, выложите в них картофелины, а канавки прикройте влажной землей и слоем соломы толщиной 15 см.

● Как только картофельные ростки поднимутся над соломой на 5-7 см, насыпьте еще слой соломы толщиной 15-20 см. Так можно повторять до тех пор, пока картофель не зацветет. Главное, укладывайте солому осторожно, чтобы не сломать ростки и не засыпать их.

● Когда ботва засохнет, приподнимите солому и соберите урожай.

Солому измельчите и используйте для компоста.



КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ

350 г говяжьей печени, рис, сваренный из 4 ст. ложек крупы, 60 г сала, 1 луковица, 1 яйцо, 30-40 г сливочного масла, черный молотый перец и соль — по вкусу.

Печень вымойте, очистите от пленки, обсушите и пропустите через мясорубку. Лук мелко нарежьте и спассеруйте на разогретом сале.

Подготовленные продукты соедините, добавьте взбитое яйцо, соль, перец и все хорошо вымешайте. Поставьте фарш в холодильник на 1 час, затем сформируйте из него небольшие котлеты, выложите на противень или в форму для запекания, сбрызните растопленным маслом и доведите до готовности в хорошо разогретой духовке. Подавайте, полив сметаной.



МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С КИВИ

700-800 г мякоти телятины, говядины или свинины, 150 г киви, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Киви вымойте, очистите от кожуры и порежьте на небольшие

дольки. В каждом куске мяса толщиной около 2,5 см сделайте надрезы-кармашки.

В каждый кармашек вложите по дольке киви, немного соли и черного молотого перца. Нафаршированные куски мяса обмажьте мякотью киви и оставьте на ночь в холодильнике. Утром заверните в фольгу и запекуйте в духовке.

К такому мясу можно подать свежие или маринованные фрукты, фруктовый салат.



МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ С АНАНАСАМИ

800 г мякоти свинины, 1 банка консервированных ананасов, головка чеснока, 150 г сыра.

Для маринада: молотая паприка, базилик, кинза, соль, черный молотый перец, 100 г гранатового сока или сок одного лимона.

Приготовьте маринад, смешав указанные ингредиенты, мясо нарежьте порционными кусками, отбейте и замаринуйте на 30-40 минут. Мелко порезанный ананас соедините с тертым сыром. Каждый кусок мяса натрите с одной стороны пропущенным через пресс чесноком, положите на нее сырно-ананасовую начинку, сверните рулетиком и заколите шпажками со всех сторон, чтобы начинка при приготовлении не вытекала. Уложите рулетики на противень, подлейте немного воды и поставьте запекать в духовку до золотистой корочки, периодически поливая выделившимся соком. Подавайте с вашим любимым соусом.



САЛАТ ИЗ ШПРОТ С ОГУРЦАМИ

1 банка шпрот, 2 свежих или консервированных огурца, 3 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, горчица и соль — по вкусу.

Шпроты нарежьте маленькими кусочками, огурцы очистите от кожуры и нарежьте кружочками, сваренные вкрутую яйца нарубите (не слишком мелко), лук измельчите. Масло из-под шпрот смешайте со сметаной, добавьте горчицу, соль, залейте этой смесью ингредиенты и перемешайте.



ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

6 яиц, 200 г мякиша черствого пшеничного хлеба, 240 г сыра, 600 г яблок, 80 г масла, 1 стакан молока, соль.

Хлеб замочите в молоке. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Сыр натрите на крупной терке. Яйца взбейте с солью. Перемешайте яйца с размокшим хлебом и молоком до однородной массы. Форму для выпечки смажьте маслом, вылейте в нее половину омлетной смеси, выложите яблоки, залейте оставшейся смесью и посыпьте сыром. Поставьте в духовку и доведите до готовности на слабом огне.



ЛОСОСЬ НА «ПОДУШКЕ»

Приготовьте «подушку». Спассеруйте на растительном масле 2 порезанные кубиками луковицы. Когда лук станет прозрачным, добавьте хорошо измельченные зелень петрушки, 6 зубков чеснока, 1 горький перец (по желанию), 1 ч. ложку молотой паприки, 0,5 ч. ложки молотого тмина. С лимона снимите овощным ножом цедру, порежьте ее соломкой, мякоть лимона очистите, удалите косточки и порежьте кубиками. Добавьте в сковороду цедру, лимон, соль, черный молотый перец и перемешайте.

Филе лосося натрите солью, перцем, растительным маслом и уложите на большой лист фольги. Поверх него выложите «подушку», а на нее еще одно так же подготовленное филе. Фольгу плотно заверните и запекайте рыбу в разогретой духовке 30 минут, затем раскройте фольгу, чтобы верхнее филе немного зажарилось.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С КУРАГОЙ

1 кг мякоти тыквы, 1 стакан молока, 0,5 стакана кураги, 150 г сливочного масла, 3 ст. ложки манной крупы или толченых белых сухарей, 4 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка корицы, соль.

Тыквенную мякоть нарежьте кубиками, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, добавьте половину нормы размягченного масла, порезанную курагу, сахар, молоко и корицу. Перемешайте, выложите полученную массу в форму для запекания или в глубокую сковороду, смазанную маслом, посыпьте сухарями, сверху разложите маленькие кусочки сливочного масла и запекайте в духовке.



САЛАТ В ЧАШКЕ ИЗ ЛАТУКА

Порежьте маленькими кубиками 400 г куриного мяса, говядины или нежирной свинины, поджарьте мясо до готовности на растительном масле, выньте шумовкой, поперчите, добавьте 2 измельченных зубка чеснока, 1 ст. ложку натертого имбиря, другие специи по выбору, соевый соус и винный уксус по вкусу. Соедините мясо с порезанным кубиками синим луком, перемешайте, выложите на листья салата и украсьте очищенными от пленок дольками мандарина.





ПИРОГ С КАРТОШКОЙ

Поджарьте до хруста 150 г мелко порезанного бекона или свежего сала с прослойками мяса, выньте сало шумовкой, а на вытопившемся жире спассеруйте до прозрачности 2 головки мелко порезанного репчатого лука. Выньте лук шумовкой и соедините с салом.

Приготовьте песочное тесто, уменьшив количество соды наполовину и заменив 1 яйцо 1 ст. ложкой сметаны. Раскатайте тесто и выстелите им круглую или прямоугольную форму — оно должно быть одинаковой толщины на дне формы и на бортиках. Выпекайте основу для пирога в разогретой духовке в течение 7 минут, затем достаньте и дайте 5 минут остыть. Поверх теста выложите картофельное пюре слоем 2-2,5 см (можно использовать пюре, оставшееся от обеда, предварительно разогрев его), разровняйте и покройте слоем сметаны. Сверху посыпьте жареным салом с луком и тертым сыром. Выпекайте пирог в разогретой духовке 15 минут. Готовый пирог посыпьте порезанным зеленым луком.

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАЛИВНОЕ

Для заливного вам понадобится форма для выпечки кекса с выемкой посередине, лучше одноразовая, и 2 пакета льда.

Для наполнителя заливного: 3-4 сваренных вкрутую яйца, по 2 ст. ложки консервированных кукурузы, грибов, зеленого горошка, маслин, мелко порезанного красного сладкого перца, 1 вареная морковь, зелень петрушки и 200 г отварной курицы, говядины или ветчины. Мясо (или ветчину) и морковь порежьте кубиками, маслины — кружками, яйца — вдоль на 4-6 частей.

Подготовьте, как написано на пакете, 20 г желатина. Разбухший желатин смешайте с 750 мл куриного или говяжьего бульона и подогрейте до полного растворения желатина.

В миску со льдом поставьте форму, выложите первый слой наполнителя: яйца, горошек, маслины и петрушку, налейте столько бульона, чтобы продукты были покрыты им. Когда желатин немного застынет, выложите второй слой: кукурузу, перец, грибы, залейте бульоном, дождитесь застывания и выложите слой из мяса и моркови. Залейте всё оставшимся бульоном и поставьте заливное в холодильник до полного застывания.

Перед подачей опустите форму в миску с горячей водой на несколько секунд и переверните на красивое блюдо.

Р. С.: наполнители заливного можно менять по своему вкусу.



ПАСХАЛЬНЫЙ КЕКС

Смешайте 250 г размягченного сливочного масла с 1 стаканом сахара, добавьте желтки 6 яиц, 1,5 ч. ложки соды, погашенной уксусом или лимонным соком, горсть замоченного в крепком алкоголе и отцеженного изюма, 3 стакана муки, ванилин на кончике ножа или 0,5 ч. ложки ванильного экстракта. Отдельно взбейте белки и, оставив часть для глазури, осторожно вмешайте белки в тесто. Оставшиеся белки уберите в холодильник. Вылейте тесто в смазанную маслом форму и выпекайте в разогретой до 170° духовке до готовности. Кекс переверните на решетку. Когда он остынет, переложите на тарелку. Оставшиеся белки еще раз взбейте с сахарной пудрой и полейте кекс белковой глазурью. Сверху украсьте изюмом и разноцветными цукатами.



ПИРОГ «ПАСХАЛЬНЫЙ ВЕНОК»

Приготовьте тесто: размешайте 60 г размягченного сливочного масла и 1 неполную ч. ложку соли в 120 мл горячего молока. Разведите 10 г сухих быстродействующих дрожжей 50 мл теплой воды, добавьте 3 ст. ложки сахара и перемешайте. Соедините обе смеси, вбейте яйцо, добавьте 2 стакана просеянной муки. Вымешивайте тесто, пока оно не перестанет отставать от рук. При необходимости добавьте еще немного муки. Положите тесто в миску, накройте полотенцем и поставьте в теплое место.

Пока тесто подходит, **приготовьте начинку:** растопите в кастрюле 3 ст. ложки сахара, добавьте к нему цедру и сок 1 лимона, по горсти светлого и темного изюма без косточек, 2 ст. ложки измельченных орехов, 0,5 ст. ложки молотой корицы, порошок мускатного ореха — на кончике ножа. Прогрейте начинку, помешивая, пока орехи и сухофрукты не покроются сиропом и специями.

Когда тесто увеличится в объеме в два раза, раскатайте его на подпыленной мукой доске в круг, смажьте поверхность теста ровным слоем начинки, оставив по краю свободную полоску шириной 1,5-2 см. В центре круга пальцем продавите до поверхности стола отверстие и, начиная от него, сворачивайте тесто рулетом. У вас должен получиться рулет в форме кольца. Свободный край защипните. Перенесите рулет на застеленный пекарской бумагой противень. Оставляя полоску шириной 2 см у внутреннего края, надрежьте рулет на равные ломтики. Поверните их полоски на 90° и красиво ровно уложите. Оставьте рулет, накрыв полотенцем, на 15 минут для подъема. Затем смажьте взбитым яйцом и выпекайте в разогретой до 175° духовке 30-35 минут.

Дайте готовому рулету остыть, переложите на красивое блюдо, а

свободное пространство внутри кольца заполните по желанию крашеными яйцами или поставьте туда невысокую емкость с водой и весенними цветами.



25

БАНАНОВЫЙ НЕПЕЧЕННЫЙ ТОРТ

На один слой торта требуется 9 штук обычного печенья. Лучше всего смотрится торт из 4 слоев. Банановую прослойку можно делать между вторым и третьим слоем, а можно порезать бананы кружками потоньше и выкладывать на каждый слой кроме верхнего. На каждую прослойку нужен 1 банан среднего размера.

Приготовьте крем: смешайте 0,5 стакана сахара с 1 ст. ложкой без верха муки, добавьте 1 сырое яйцо, 0,5 стакана молока и перемешайте. Доведите до кипения 1 стакан молока, тонкой струйкой при постоянном помешивании влейте в него яично-мучную смесь и на слабом огне доведите до кипения. Снимите крем с огня, а когда он остынет, добавьте в него 150 г размягченного сливочного масла, 0,5 банки сгущенки и взбейте миксером.

На плоское блюдо выложите слой печенья, предварительно обмакнув каждое в молоко. Сверху — слой крема и (по желанию) слой ломтиков бананов. Соберите торт из 4 слоев печенья, обмажьте сверху и с боков кремом, посыпьте раскрошенным печеньем и поставьте в холодильник на сутки. Готовый торт по желанию украсьте кружками банана, шоколадом, фруктами.



ЛИМОННЫЙ ТОРТ С МЕРЕНГОЙ

Приготовьте обычное песочное тесто, заменив половину порции маргарина на сметану. Раскатайте тесто и уложите в

форму, чтобы получились бортики. Наколите тесто по всей поверхности вилкой и испеките до готовности.

Приготовьте лимонную начинку: с трех лимонов мелкой теркой сотрите цедру и смешайте с 1 ст. ложкой крахмала, 150 г сахара и щепоткой соли. Из лимонов выжмите сок. Поставьте в кастрюле на огонь 50 мл воды, когда она закипит, всыпьте крахмальную смесь и при постоянном помешивании нагрейте на слабом огне, пока кисель не начнет пузыриться. Снимите кастрюлю с огня, добавьте 75 г сливочного масла и взбивайте венчиком, пока масло не растает. Влейте лимонный сок и хорошенько перемешайте. Отделите желтки 3 яиц (белки пойдут на меренгу), добавьте к ним 1 яйцо и хорошенько взбейте. Влейте взбитые яйца в кастрюлю, поставьте на средний огонь и при постоянном энергичном помешивании доведите до появления пузырьков. Смешайте с лимонной начинкой, накройте пленкой и оставьте до полного остывания.

Приготовьте смесь для меренги: оставшиеся белки взбейте миксером до появления мягких пиков, из 45 мл воды и 150 г сахара сварите сироп до появления пузырьков, снимите с огня и очень тонкой струйкой вливайте во взбитые белки, продолжая на средней скорости взбивать их, пока не остынут и не станут плотными и гладкими.

Выложите полностью остывшую начинку в готовую песочную основу, разровняйте. Смесь для меренги выложите в кондитерский мешок и красиво отсадите поверх начинки. Поставьте пирог на 5 минут в разогретую до 190° духовку, чтобы меренга приобрела золотистый цвет.



26 Если хотите ПРАЗДНИК БЕЗ ГОРЯЧЕГО

По давней традиции праздничное пасхальное угощение начинают готовить в четверг, в субботу жарят и запекают разные виды мяса и рыбы с таким расчетом, чтобы можно было все эти кушанья сразу выставить на стол. Блюда, которые принято подавать горячими, заранее не готовят и, соответственно, не разогревают.

В праздник светлой Пасхи работать и даже готовить еду не принято, поэтому обходятся только холодными кушаньями, приготовленными заранее. Поскольку пасхальное угощение готовится скоромным, постящиеся заранее его не пробуют. Но даже тем, кто не постился, все-таки желательнее праздничное угощение оставить для пасхального завтрака и обеда.

Уходя на всенощную службу, оставляют накрытый стол, чтобы по возвращении можно было немного отдохнуть и сесть разговляться.

Ужинать в пасхальное воскресенье не принято. Возможно, из тех соображений, что и завтрак, и обед были слишком обильными и тяжелыми, а пищеварительной системе надо хотя бы ночью отдохнуть.

НА ПОРОГЕ ПАСХИ



А КАК ЖЕ ГОСТИ?

По правилам старинного этикета, пасхальный завтрак — чисто семейное торжество, на котором собираются близкие родственники. Считалось, что это — залог целостности семьи, гарантия того, что все присутствующие доживут до следующей Пасхи. Если хотели видеть гостей, приглашали их к себе на второй или третий день праздника.

ВСЕ ПО КУСОЧКУ

Начинают праздничный завтрак, независимо от того, постились вы или нет, с традиционных пасхальных блюд. Самый старший мужчина в семье делит одно яйцо на кусочки по числу присутствующих и раздает каждому его долю. Считалось, что в ней заключено счастье и судьба человека на предстоящий год. Потом так же делят кулич и творожную пасху и только после этого едят остальные угощения.

ВНИМАНИЕ! На Руси никогда не устраивали соревнование, чье яйцо окажется самым крепким, за пасхальным столом, дабы не оскорблять освященное яйцо — символ Пасхи — неуважительным к нему обращением. И хотя биться яйцами было нормально, особенно для детворы, в такие игры лучше играть на улице или выйдя из-за стола.

В ГОСТИ С ПОДАРОЧКОМ

На второй и третий день Пасхи принято ходить в гости или приглашать гостей к себе. Не забудьте одарить хозяев дома или своих гостей крашеными яйцами. Если есть возможность, обязательно посетите в эти дни или на пасхальной неделе своих крестных или маленьких крестников. А чтобы ваши пасхальные яйца запомнились, воспользуйтесь одним из наших советов.



БЫСТРО И КРАСИВО

● Очень необычно смотрятся яйца с ярким «мраморным» рисунком. Мелкую стружку разноцветных восковых карандашей распределите тонким слоем на листе бумаги и покатайте по ней только что сваренные, еще горячие яйца.

● Особенно изысканно выглядят яйца с геометрической окраской — оклеенные кусочками фольги.

● Если вы не любите красить яйца, приклейте к неокрашенным, используя вместо клея яичный белок, блестящие металлические кружочки — они продаются в магазинах товаров для рукоделия.

● Окрашенные в разные цвета яйца будут совсем иначе выглядеть, если нарисовать на скорлупках тонкими маркерами самые простые мелкие фигурки: звездочки, сердечки, завиточки, крестики, цветочки. Пестрый рисунок делает яйца запоминающимися.

Нанести рисунок на окрашенные или просто сваренные яйца можно с помощью ватной палочки, карандаша с ластиком на конце или трубочки для коктейля.

● Совсем нет времени на украшение яиц? Просто перевяжите их, как подарок, атласными ленточками. А чтобы ленточки не сползали, приклейте их в нескольких местах яичным белком.

ПО СТОПАМ МОДНЫХ ТРЕНДОВ

В этом сезоне модно носить всяческие шарфики. Предлагаем потратить совсем немного времени, чтобы сшить или сплести себе оригинальный шарфик.

ИЗ СТАРЫХ ВЕЩЕЙ

Из старого платья, жакета или сарафана вырежьте две полосы длиной 50-70 см и шириной 15-20 см: одну — однотонную, вторую — в клетку, состригите их с обеих сторон в длину, выверните и соедините в кольцо. Выполненный из ткани контрастного цвета или готовый цветок прикрепите к полоске ткани того же цвета, которой обернете снуд. Если хотите носить его в два оборота, увеличьте длину полос. В этом случае их можно сделать стачными.



ИЗ ОСТАТКОВ ПРЯЖИ

Если вы любите вязать, наверняка, у вас дома скопились остатки пряжи разных цветов. Используйте их, чтобы сделать коврик или чехол для кресла из разноцветных помпонов. В дело пойдет и пряжа от распущенных вещей, которые вы уже не носите. (Не забудьте поддержать эту пряжу над паром, чтобы она расправилась.)

Помпоны можно мастерить с помощью двух картонных колец, а можно просто наматывать пряжу на пальцы, как показано на рисунке. Но в этом случае готовый помпон придется «подстричь», чтобы из него не торчали нитки. Не забудьте, стягивая помпон, оставить нитки подлиннее, они нужны, чтобы прикрепить помпоны к основе. Для коврика вам понадобится пластиковая канва с дырочками. Достаточно просовывать через нее нитки и завязывать на несколько узлов. А для чехла из помпонов вам будет нужна тканевая основа, на которую готовые помпоны пришиваются в произвольном порядке.





ИЗ ТРИКОТАЖА

● Из длинного тонкого трикотажного джемпера или туники нарежьте 6 полос длиной от горловины до низа и шириной 10-15 см. Сшейте с узких сторон по две полосы, чтобы удлинить их, и хорошенько потяните каждую руками. Полосы вытянутся, а их краешки завернутся внутрь трубочкой. Заплетите из полученных трубочек рыхлую косу, закрепите нитками начало и конец плетения и пришейте к ним помпоны из ниток того же цвета.



ИЗ ТОНКОГО ФЛИСА

● Для забавного бахромчатого шарфика вам понадобится три полосы тонкого флиса разных цветов шириной 10-15 см произвольной длины. Уложите все три полосы в стопочку и прострочите вдоль ровно посередине. Острыми ножницами надрежьте края по всей длине шарфа.

● Полоску тонкого флиса шириной 30 см и длиной 50-60 см, соединенного в кольцо, превращает в оригинальный снуд хризантема из той же ткани. Чтобы смастерить ее, вырежьте 30 остроконечных лепестков и кружок-основу. Приклейте лепестки по краю основы, затем, смещая внутрь круга, приклейте еще два ряда лепестков.

Для оформления серединки цветка один лепесток сложите пополам и вклейте в центр хризантемы. Прикрепите цветок к снуду булавкой.



ИЗ ФУТБОЛК

Тонкий трикотаж футболок и топики — отличный материал для легких декоративных шарфиков.

● Нижние части трех футболок разных цветов без боковых швов порежьте поперек полосками шириной 2-2,5 см. Каждое полученное кольцо хорошенько потяните руками в разные стороны, чтобы трикотаж свернулся в тонкую трубочку, и намотайте на пальцы многослойным кольцом. Сверните кольца из всех полосок. Из оставшихся частей футболок нарежьте небольшие лоскутки. Выложите кольца в цепочку на столе и свяжите их между собой лоскутками ткани.



● По этому же принципу собирается и шарф-колье. Трикотажные кольца трех разных цветов соедините, перевяжите длинной полосой ткани одного из взятых цветов, оставьте длинные концы, растяните их в трубочки, а на концах прикрепите бусины. Для цветка вырежьте кружки диаметром 20 см, подверните у них краешки на изнаночную сторону, наметайте, стяните наметку и сплющите образовавшийся мешочек, чтобы стяжка оказалась в центре круга. Закройте место стяжки пуговицей или бусиной. Булавкой прикрепите цветок к колье.

● Отрежьте от нижней части футболки полосу ткани шириной 20 см, две полосы шириной 15 см и две полосы шириной 30 см. Полосы в 15 и 30 см разрежьте на три части по ширине, сшейте по 2 с узких концов, растяните руками и сплетите из них две косы — потопще и потоньше. Косы сшейте в кольца и пришейте к полосе в 20 см ближе к наружным краям.



● Вырежьте из футболки две продольные полосы, одну шире другой на 5 см, растяните их руками, чтобы у них завернулись края. Положите узкую полосу поверх широкой, стяните концы и пришейте к ним тонкие полоски такой же ткани, надрезанные на концах. Осталось подобрать подходящие по цвету пуговицы и нашить их на узкую полосу.

● Отрежьте от футболки подвернутый и прошитый нижний край и разрежьте его, чтобы получилась разомкнутая полоса. Оставшуюся нижнюю часть разрежьте на полосы-кольца шириной 15-17 см. На каждой полосе сделайте с одного края по 2-3 произвольных надреза глубиной 3-4 см недалеко друг от друга. Соедините полосы-кольца и разомкнутую полосу. Одним концом этой полосы обмотайте шарф и закрепите, второй оставьте свисать свободно. Место скрепления закройте цветком: вырежьте из контрастной плотной ткани круги диаметром 10 см, сделайте в центре по две параллельные прорезы и вставьте в них по лоскутку ткани от футболки.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



ОЧЕНЬ ЖЕНСТВЕННЫМИ АКСЕССУАР

В холодное время года шею надо укутывать, а весной и летом украшать: платки, косынки и шарфики выглядят стильно и делают ваш образ женственным. Для предстоящего сезона модельеры нашли много оригинальных способов кокетливо украсить женскую шею.

● Из шарфика и платка одинаковой расцветки можно смастерить ультрамодное украшение, привязав к двум концам платка скрученный жгутом шарф, а к третьему концу подвесить большую кисть из ниток в тон ткани.

● В моде длинные тонкие струящиеся шарфы в цвет одежды, желательно из той же ткани, что и блузка или платье. Их принято носить, обернув несколько раз вокруг шеи, завязав на узел, бант или закрепив большой яркой брошью.

● Если вам нравится такой мужской аксессуар, как галстук, вы можете превратить в него шифоновый шарф, заправив под воротник блузки или сшить настоящий широкий мужской галстук из той же ткани, что и блузка. Вы даже можете носить шарфик с узлом, как на мужском галстуке, с водолазкой.

● Плетеные из веревок и текстильного шнура украшения — в тренде этого сезона. Вербки в цвет одежды, просто нашитые по краю воротника, создают модный этим летом струящийся эффект.

● При желании шарфом можно покрыть голову, завязав на затылке узлом, а затем обернуть вокруг шеи и еще раз завязать бантом.

● Модно носить шейные платки по моде франтов XIX века — спустить угол платка на грудь, концами обернуть шею, завязать их узлом и закрепить брошью.

● Можно одновременно надевать шейный платок и тонкий шарф, если они выполнены в одних тонах или в одном стиле и повязаны один над другим.

● Тонкий трикотажный платок серебристого или золотистого цвета завязывают узлом, как мужской галстук.

● Особенно эффектно смотрится на длинношеих красотах аксессуар, придуманный модельерами Дома моделей Диор. Поверх широкого шейного платка надевается кольцо с одним крупным камнем в тон ткани.

● Такой аксессуар, как тонкая изящная черная ленточка с рисунком в цветах одежды, скорее всего, навеян модельерам женской модой XIX века.

Проведите ревизию своих шарфиков и платков, наверняка, вы найдете, чем можно украсить себя в этом сезоне.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

Размер 46-48. Длина по спинке 62 см.

КАРДИГАН БЕЗ ВОРОТНИКА И ЗАСТЕЖКИ

Кардиган из фасонной пряжи без застежки — простой и элегантный. Широкие отвороты на рукавах делают длину рукава универсальной, а карманы, украшенные листочками, могут предназначаться для легких мелочей или просто для того, чтобы подержать в них руки.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: фасонная пряжа серого цвета с вкраплениями черного и белого (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 500 г; спицы № 3; игла для сшивания.

Узоры: лиц. гладь для основного полотна и узор № 1 для низа переда, бортов и отворотов рукавов.

Набрать для образца четное количество петель. Раппорт узора по горизонтали — 2 п., по вертикали — 8 р.

1-й ряд: * лиц., изн. *, от * до * чередовать до конца ряда.

2, 3 и 4-й ряды вязать, как смотрят петли: лиц. п. предыдущего ряда провязывать лиц., изн. — изн.

5-й ряд: * изн., лиц. *, от * до * чередовать до конца ряда.

6, 7 и 8-й ряды вязать, как смотрят петли: лиц. п. предыдущего ряда провязывать лиц., изн. — изн.

Узор повторять с 1-го по 8-й ряды.

Описание работы

Перед (правая половинка): набрать на спицы 76 п. Провязать 48 р. узором по описанию. Снять 34 п., предназначенные для борта, а также 8 п. с бокового края на отдельные булавки. 34 п. для листочки кармана провязать на высоту 12 р. и закрыть. Отдельно связать лицевой гладью полотно из 34 п. на высоту 40 р. Вставить связанное полотно взамен 34 закрытых петель и продолжить вязание полочки до линии проймы. При этом 34 п. со стороны центра переда вязать узором № 1, остальные петли вязать лиц. гладью.

По линии проймы закрыть сразу 4 п., затем сделать 2 убавления по 3 п., 2 убавления по 2 п. и 2 убавления по 1 п. со стороны проймы.

По линии горловины сделать убавления сокращенными рядами: не закрывая петлю, недотянув край горловины на 20 п. со стороны центра переда, повернуть вязание в обратную сторону, затем сделать 2 убавления по 3 п., 2 убавления по 2 п., 4 убавления по 1 п. Снять незакрытые петли борта на булавку и закончить вязание полочки до линии плеча.

Левую полочку связать симметрично правой.

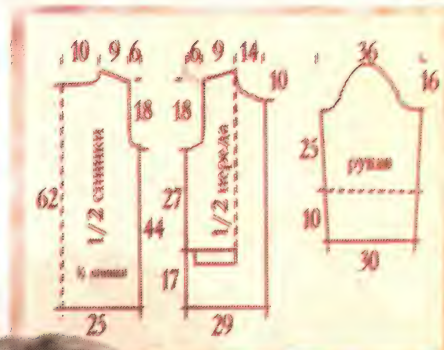
Спинка: набрать на спицы 132 п. Провязать 12 р. узором № 1, а лицевой гладью — до линии проймы.

По линии проймы закрыть с каждой стороны по 4 п., затем сделать 2 убавления по 3 п., 2 убавления по 2 п. и 2 убавления по 1 п. Далее до линии плеч вязать без убавлений. Закрыть петли по линии плеча. Петли для горловины оставить открытыми.

Рукав: набрать на спицы 72 п., связать 32 р. узором № 1. Затем рукав вязать лиц. гладью. По линии проймы закрыть с каждой стороны по 4 п., затем 3 раза по 3 п., 3 раза по 2 п., затем до оката рукава убавлять по 1 п. только в начале ряда. Закончить окат рукава, убавляя несколько рядов по 1 п. в начале и в конце ряда, оставшиеся петли закрыть.

Обработка горловины: сшить плечевые швы. Перенести на спицы петли с булавок, набрать недостающие для обвязки петли из краев горловины полочек и сделать обвязку горловины на высоту 8 р. со стороны проймы.

Сборка: сшить рукава, боковые швы, вшить мешковину карманов с изнаночной стороны. Отвороты рукавов на высоту 10 см сшивать по лицевой стороне.



Размер 46-48. Длина по спинке 28 см.

БОЛЕРО С РЮШАМИ

Ажурное белое болеро с рюшами украсит любое платье.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 400 м/100 г) — 300 г; спицы № 2; игла для сшивания; 2 пуговицы Ø 2 см, крючок № 2.

Узоры: основной — по схеме I, рюши — по схеме II.

Описание работы

Перед, левая полочка: набрать на спицы 67 п. (кратное 7, плюс 2 для симметрии, плюс 2 кром.). Вязать снизу вверх по схеме I.

1-й ряд: кром., * 2 лиц., накид, 3 п. вместе лицевой, накид *, от * до * повторять до конца ряда, 2 лиц., кром.

2-й ряд: все петли изн.

Узор повторять с 1-го р. Раппорт узора в высоту — 2 р.

Провязать 4 см ровно, затем со стороны центра переда делать убавления по 1 п. через каждые 4 р. (всего убавить 21 п.).

Со стороны бокового шва через 12 см закрыть 4 п. для проймы, затем сделать 6 убавлений по 1 п. через ряд со стороны проймы. Далее до линии плеча вязать без убавлений. Закрыть петли плеча.

Правую полочку связать симметрично левой.

Спинка: набрать на спицы 130 п. Провязать 12 см, закрыть для пройм по 4 п., затем сделать 6 убавлений по 1 п. через ряд со стороны проймы. Далее до линии плеча вязать без убавлений. Закрыть петли плеча.

Рукав: набрать 116 п. Вязать вверх 6 см по схеме I. Закрыть 4 п., в следующих рядах делать убавления с каждой стороны оката рукава по 1 п. через ряд. Провязав от начала вязания рукава 20 см, закрыть оставшиеся петли.

Рюши: набрать из края рукава петли по схеме II.

1-й ряд: 2 лиц., из 1 п. связать 7: * лиц., накид, лиц., накид, лиц., накид, лиц. *, от * до * повторять до конца ряда, 2 лиц.

2-й и все изн. ряды: все петли изн.

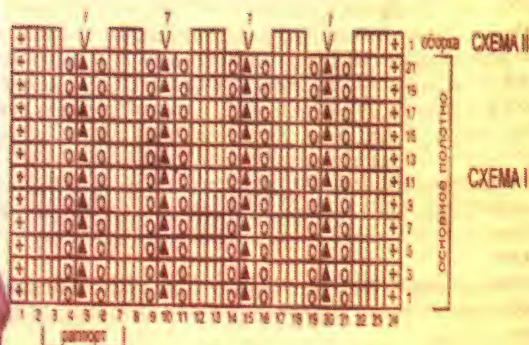
3-й ряд и все лиц. ряды: все петли лиц.

Провязав 10 р., закрыть все петли.

Сборка: сшить рукава, плечевые и боковые швы. Обвязать рюшами нижний край болеро, горловину обвязать крючком 4 р. ст. б/н. На правой полочке сделать 2 петли для пуговиц, а к левой полочке пришить 2 пуговицы.

Условные обозначения:

- — изнаночная петля (изн. п.)
- ▤ — лицевая петля (лиц. п.)
- ⊕ — кромочная (кром.)
- — накид
- ▲ — 3 п. вместе лиц.
- ⊞ — из 1 п. провязать 7: * лиц., накид *, ** повторить еще 2 раза, лиц.



Размер 46-48. Длина по спинке 72 см.

ЖАКЕТ С БОЛЬШИМ ВОРОТНИКОМ

Простой в исполнении, модный и красивый жакет с большим воротником и закругленными полочками вам должен понравиться. Спинка, полочки и воротник связаны одним полотном. Несложное вязание резинки 2 х 2 отвлечет от дневных проблем, и за несколько вечеров вы получите замечательную вещь!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%: 300 м/100 г) — 700 г; спицы № 3; игла для сшивания; 1 разъемная «молния» длиной 45 см и 2 «молнии» по 15 см — для рукавов.

Узор: резинка 2 х 2.

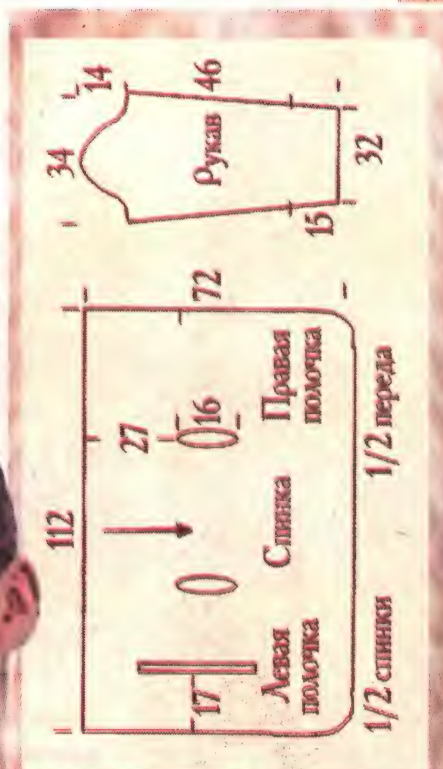
Описание работы

Набрать на спицы 142 п. (кратное 4, плюс 2 для симметрии). Распределение петель: 36 — для полочки, 68 — для спинки, 36 — для второй полочки.

Вязать сверху вниз резинкой 2 х 2. Провязав 27 см, разделить вязание и связать 16 см отдельно каждую часть жакета (полочки и спинку). Затем продолжить вязание накидки одним полотном. Провязав 58 см от начала вязания, сделайте закругления полочек, для чего в начале каждого ряда провязывайте по 2 п. вместе до окончания вязания.

Рукав: набрать на спицы 60 п., вязать снизу вверх. Через каждые 10 р. сделайте по каждому краю рукава 4 прибавления по 1 п. Для проймы закройте по 4 п. с каждой стороны, затем вяжите окат рукава, убавляя с каждой стороны оката по 1 п. через ряд. Через 62 см от начала вязания рукава закройте все петли.

Сборка: вшить в рукава «молнии», сшить оставшийся шов и вшить рукава в проймы. К краю правой полочки и по намеченной линии (на схеме) на левой полочке пришейте застежку «молния».



1

2

3

ДЖИНСОВЫЙ ФЕЙЕРВЕРК

4

Самая удобная, практичная и стильная одежда – конечно же, из денима. В новом сезоне джинсы и куртки радуют модниц нестандартными решениями кроя, интересными деталями и разнообразным декором. Выбирайте!

5

6

7





КУРТКИ И ЖАКЕТЫ



11



1 Стильный удлиненный жакет с воротником-стойкой, потайной застежкой, разрезами на линии талии с боковыми карманами с клапанами способен за одно мгновение создать обновленный имидж.

2 Асимметричная блуза со смещенной застежкой, разрезом на плече, карманом с «молнией» и необработанным нижним краем с бахромой дополнит гардероб в неформальном стиле.

3 Накидка-кейп, выполненная в лоскутной технике, — прекрасный проект для воплощения идеи своими руками.

4 Очень эффектная накидка со смещенной застежкой, карманами с «молниями», патами с пряжками и декоративной отстрочкой на кокетке и плечах не может не порадовать настоящих модниц.

5 Стилизованная «косуха» из денима с карманами на «молниях», патами на плечах и поясом на талии декорирована белыми полосками тесьмы.

6 Миленький жакетик с баской, воротником-стойкой и двумя рядами пуговиц облегает фигуру и подчеркивает ее.

7 Жакет в викторианском стиле с пышными окатами рукава и удлиненными элементами на спинке просто невозможно оставить без внимания.

8 Классическая джинсовая куртка с рельефными швами, кармана-

ми на груди и отложным воротником получила новую деталь — баску со складками.

9 Этот жакет асимметричен «по всем статьям» и потому оригинален.

10 Эффектно и просто: джинсовая куртка темно-синего цвета декорирована вдоль линий швов металлическими элементами и брошами в виде цветов — у горловины и на клапанах карманов.

11 Интересный симбиоз блейзера в полоску и джинсового жакета — прекрасная идея для переделки, которую по достоинству оценит мастерица с нестандартным взглядом на дизайн одежды.

12 Жакет в стиле Шанель с минимумом деталей декорирован тесьмой из бусин по всем срезам: горловине, планкам, застежке и нижнему краю изделия.

13 Оригинальная модель жакета, скомбинированного из денима двух цветов, дополнена объемными карманами и декоративными стежками, выполненными вручную.

14 Стильная джинсовая курточка с оригинальным решением застежки, пластроном на груди и отложным воротником.

15 Длинная бахрома по нижнему краю классической джинсовой куртки совершенно преображает ее и делает невероятно стильной.

16 Бахрома остается в центре модных тенденций. Дополните джинсовую курточку длинной бахромой из натуральной или искусственной замши, а также прикрепите длинные замшевые

12



14



15

кисточки к бегункам «молний», и ваша куртка будет выглядеть по-новому.

17 Интересна куртка свободного покроя с заниженной линией плеч и увеличенной проймой — как в начале девяностых, с декоративной вставкой на полочках и бахромой по краям изделия.

18 Интересное решение: джинсовый жакет со складками и асимметричной линией низа выглядит абсолютно непохожим на другие.



16

17



18





1



2



3



ДЖИНСЫ

1 Волшебные птицы и дикие цветы — готовые мотивы из пайеток — преобразили привычные голубые джинсы.

2 Восхитительная идея — придать джинсам новый оригинальный вид с

помощью кружевных цветов. Ваши джинсы будут выглядеть очень нарядно и женственно.

3 Стильный, слегка агрессивный имидж помогут создать джинсы со вставками из черной кожи.

4 Разноцветные бабочки так подходят для весеннего сезона! Нашейте на джинсы готовые вышитые мотивы, и они заиграют всеми цветами радуги.

5 Заплатки из клетчатой фланели разных цветов — прекрасный способ найти применение старым рубашкам и обновить любимые джинсы.

6-7 Стиль хиппи никогда не выходит из моды. Вшейте в боковые швы треугольные клинья в стиле пэчворк или украшенные вышивкой, добавьте полосы бахромы или планки по нижнему краю, замените обычные шлевки или карманы на замшевые, и у вас получатся новые стильные и очень эффектные джинсы из хипповых семидесятых.



4



5



6

7



ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНСКИХ УШЕЙ

Мужское и женское восприятие очень различаются. Одни и те же вещи и события мы воспринимаем по-разному. Поэтому, как бы вы ни были близки с мужем, существует множество вещей, о которых вы не можете прямо сказать ему. Просто потому, что он вас не поймет. С ним невозможно поделиться какими-то жизненными наблюдениями, ему не следует говорить о сомнениях по поводу своей внешности и фигуры. В общем, есть много тем, на которые откровенно разговаривать можно только с близкой подругой. Ведь она — женщина, она поймет, и ей будут близки ваши переживания.

ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА

Конечно, для вас идеальный мужчина — это муж. Но даже самый счастливый брак не означает, что вы перестали замечать красивых мужчин.

А заметив эффектного мужчину, так увлекаетесь его разглядыванием, что этого невозможно не заметить. Чтобы объяснить свое поведение, вы говорите

МУЖУ. «Ты не знаешь, где я могла его видеть? Его лицо кажется мне таким знакомым».

ПОДРУГЕ. «Смотри, какой красавчик пошел! Ну вон же, вон! А фигура! А одет как стильно! Хоть бы посмотрел в нашу сторону, чтобы ты его тоже разглядела».

КОММЕНТАРИЙ. Невозможно объяснить мужу, что этот красавчик привлек ваше внимание не как мужчина, а как абстрактный эталон мужской внешности. Он будет сравнивать себя с этим эталоном и ревновать.

ПОГРЕШНОСТИ ФИГУРЫ

Вам предстоит корпоратив по поводу юбилея фирмы. И решив примерить свое любимое вечернее платье, которое выгодно подчеркивает фигуру и открывает ваши изумительные плечи, вы подходите к зеркалу и понимаете, что в нем никуда идти нельзя. Оно уже не облегает фигуру, а ужасно некрасиво обтягивает набранные за зиму килограммы. Объясняйте свое нежелание идти на вечеринку в старом наряде

МУЖУ. «Мне надо для праздника купить себе другое вечернее платье. В этом меня коллеги видели уже несколько раз. Даже неудобно, еще подумают, что у меня нет денег на новое платье».

ПОДРУГЕ. «Кошмар! Я развелась, как корова. Надо срочно похудеть до праздника, иначе придется идти в бесформенном балахоне. Ты не знаешь какой-нибудь эффективной экспресс-диеты, чтобы можно было за неделю сбросить килограммов пять?»

КОММЕНТАРИЙ. Для мужа «в любых ты, душечка, нарядах хороша». Но позволить другим думать, что вы не можете себе купить новое платье — это удар по мужскому самолюбию.

КУЛИНАРНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

Ваш муж абсолютно уверен, что он не любит и не ест баранину. Но вы любите это мясо, и всякий раз, когда вам удастся его купить, готовите плов. А когда ваш возлюбленный говорит, что ваш плов подозрительно похож на классический плов с бараниной, который он случайно попробовал в узбекском ресторане, вы отвечаете

МУЖУ. «Дорогой, это комплимент. Получается, что я готовлю как профессиональные повара. А вкус оказался тебе знакомым, потому что я положила в плов такие же специи, которые кладут узбеки».

ПОДРУГЕ. «Как мне надоело скрывать, что я готовлю баранину! Хорошо хоть, он не разбирается ни в приготовлении, ни в специях. А я очень люблю классический плов и с другим мясом его не представляю».

КОММЕНТАРИЙ. Если ваши действия не навредят здоровью мужа, можно дей-

ствовать по принципу: «Меньше знает — крепче спит».

ОЧЕРЕДНАЯ СУМОЧКА

Вы видите в магазине красивую кожаную сумочку и не можете с ней расстаться, хотя дома у вас уже есть сумочки на любой вкус и цвет. Но теперь надо как-то объяснить мужу эту спонтанную покупку, тем более, что не далее, как вчера, вы выговаривали ему за то, что он слишком много тратит на свои любимые комиксы. Поэтому вы говорите

МУЖУ. «Случайно зашла в магазин, а там распродажа. Не смогла устоять, сумочка стоила сущие копейки».

ПОДРУГЕ. «Я так давно мечтала о такой сумке, она по цвету и размеру идеально подходит и для офисного костюма, и для выхода в люди. И ручка у нее именно той длины, что мне нравится. К тому же, у меня есть и ботильоны — как раз под эту сумочку — и туфли подходящие».

КОММЕНТАРИЙ. Среди мужчин крайне редко встречаются такие, кто понимает, зачем женщине сто первый шарфик и тридцатая пара туфель. Хорошо еще, что они не знают, во сколько вам обошлась ваша коллекция аксессуаров.

ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО

Вернувшись с работы домой, вы обнаруживаете на автоответчике



сообщение от молодого человека, который ухаживал за вами до того, как вы познакомились с мужем. Прослушав сообщение, вы говорите

МУЖУ. «Когда он уже забудет мой номер телефона? Как он мне надел!»

ПОДРУГЕ. Подробно пересказываете текст сообщения, попутно вспоминая, как красиво он за вами ухаживал, какие необычные букеты и замечательные подарки дарил...

КОММЕНТАРИЙ. Даже если мужчина утверждает, что он не ревнивый, не надо давать ему поводов стать таким.

МЕЛКАЯ МЕСТЬ

Муж просит ничего не планировать на вечер пятницы, так как у них на работе намечается подписание контракта со смежниками, которыми руководит очень приятная молодая женщина, и небольшой сабантуйчик в узком кругу по этому поводу. Известие не из приятных, поэтому вы говорите

МУЖУ. «Ничего страшного. У меня этот вечер тоже занят. Мы идем в клуб с однокурсниками. Кстати, тот товарищ, что звонил недавно, там тоже бу-

дет, заодно скажу ему, чтобы перестал мне названивать...»

ПОДРУГЕ. «У тебя есть планы на пятничный вечер? Отлично! Давай встретимся и поболтаем».

КОММЕНТАРИЙ. Ваш провокационный намек на встречу с бывшим ухажером заставит мужа думать не о том, как бы очаровать присутствующих дам, а о том, чем закончится ваша встреча.

ПОВЫШЕНИЕ ПО СЛУЖБЕ

Вас повысили в должности и, соответственно, прибавили зарплату, теперь вы получаете больше мужа. Как сказать ему об этом, чтобы не обидеть? Вы решаетесь на небольшой обман и говорите

МУЖУ. «Мне так приятно, что мою работу оценили. Конечно, до большого начальника мне далеко, поднялась только на маленькую ступеньку. Количество работы и ответственности почти не прибавилось, поэтому и существенного увеличения в зарплате пока не предвидится».

ПОДРУГЕ. «Муж настолько уверен, что именно он главный кормилец и поилец, что я не стала оглашать ему реальную сумму прибавки, сказала, что добавили пару тысяч. А разницу буду откладывать на отпуск, покупать те приятные мелочи, которые не могла себе позволить раньше».

КОММЕНТАРИЙ. Конечно, вопрос финансового главенства в семье давно не стоит так остро, как это было еще полвека назад. Но всякий нормальный мужчина не позволит себе жить за счет жены.

В ПОГОНЕ ЗА КРАСОТОЙ

Вы замечаете в уголках глаз мелкие морщинки, и теперь мысль о том, что вы начали стареть, не выходит из головы. Мужу жаловаться бесполезно, он как в том анекдоте про противогаз, ничего не замечает. Одна надежда на салон красоты. Но как объяснить, зачем вы туда идете, не привлекая внимания к своим проблемам? Вы говорите

МУЖУ. «Хочу попробовать салонные процедуры. Женщины, которые хотят правильно ухаживать за собой, регулярно посещают салоны. Чем я хуже их?»

ПОДРУГЕ. «Ну посмотри внимательно. Ты их видишь, эти предательские морщинки? Как думаешь, дорогой крем с ними справится? Или лучше сразу идти в салон?»

И вот вы возвращаетесь из салона после

глубокого пилинга с красным лицом и раздраженной кожей. Давая коже время на восстановление, говорите

МУЖУ. «Не смотри на меня с таким лицом, ужасом, это новый крем для лица вызвал такую аллергию. Она пройдет».

ПОДРУГЕ. «Я ходила в самый дорогой салон. Все произошло так...» и далее следует подробное — часа на два — описание того, что делали и чувствовали вы сами, самой процедуры и очень симпатичного доктора, который ее проводил, а также совет подруге сходить хотя бы на консультацию к этому доктору, так как вам показалось, что он холост и как раз в ее вкусе.

КОММЕНТАРИЙ. Ни один мужчина не поймет, почему после процедуры, за которую заплачены бешеные деньги, вы выглядите, как будто с вас живьем содрали кожу. Разве что этот мужчина работает в индустрии красоты и знает во всем этом толк. Внешность — это, по мнению мужчин, не то, ради чего можно идти на подобные жертвы.

«...А ВСЕ НЕЛАДНО...»

Уже несколько дней вас ничто не радует, раздражает любая мелочь, настроение даже не на нуле, а ушло в отрицательные цифры. Чтобы не устроить скандал на пустом месте, говорите

МУЖУ. «Не обращай внимания на мое брюзжание. У меня просто плохое настроение». А сами стараетесь поменьше общаться с ним, потому что постоянно раздражены и боитесь сорваться.

ПОДРУГЕ. «По минутам последние дни, желая найти причину такого состояния и надеясь на сочувствие подруги: «Может, на меня смена погоды так действует? Нет никаких магнитных бурь? Нет! Подожди тогда я посчитаю, неужели это ПМС?» Потом вы обмениваетесь ощущениями, сравниваете их, делитесь впечатлениями и останавливаетесь на том, что мужчины черствые и невнимательные люди. Видят, что у человека нет настроения, так не раздражали бы еще больше, сидели бы тихо и вели себя примерно».

После такого разговора сразу становится легче.

КОММЕНТАРИЙ. Мужчины — люди прагматичные, поэтому придают гораздо меньше значения эмоциям, чем женщины. Им можно пожаловаться на сломанную руку, ну, может быть, на головную боль. На плохое настроение и общую жизненную неустраиваемость жаловаться бесполезно.

Поэтому, да здравствуют подруги, которые внимательно выслушают, все поймут, во всем посочувствуют! И как же хорошо, что они есть!



Гороскоп

с 15 апреля по 15 мая

Астролог-консультант **Николь БУРА**

ОВЕН Во второй половине апреля — стремление сделать все как можно быстрее и проще может повлечь за собой серьезные проблемы. С 22 по 28 апреля высока опасность травматизма — будьте внимательны на дорогах. В мае вам придется больше заниматься решением финансовых вопросов. Может появиться возможность занять более высокую должность и, соответственно, гораздо больше зарабатывать.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 22, 28. В мае: 2, 6, 10, 15.

ТЕЛЕЦ После 15 апреля звезды на стороне тех, кто решил посвятить себя карьере, они открывают широкую дорогу — дерзайте! В первой половине мая вы можете встретить свою любовь, воплотить свои далеко идущие планы и мечты, проявить творческое дарование. Это — самое благоприятное время для вступления в брак, свадебных путешествий, отдыха на природе и зачатия детей.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 20, 25, 29. В мае: 5, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ В период с 15 по 25 апреля стоит проявить благоразумие и навести порядок в финансовых делах и семейном бюджете. Не забывайте о профилактике, так как в конце месяца может подвести здоровье. В первой половине мая за праздниками не забывайте и о делах. Возможны перемены в карьере или изменение направления деятельности, а также неожиданные перемены в личной жизни.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 24, 28. В мае: 3, 6, 10, 14.

РАК Занимаясь чужими делами во второй половине апреля, не забывайте о собственных планах. В период с 20 по 25 апреля вас могут ожидать приятные события. В начале мая возможна дальняя или не очень, но интересная поездка. В период с 10 по 15 мая будьте предельно осторожны с финансами, не принимайте ответственных решений, не давайте поспешных обещаний. Будьте осмотрительны с новыми знакомыми.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 20, 25, 30. В мае: 5, 9, 12.

ЛЕВ Во второй половине апреля в делах могут возникнуть неожиданные трудности, не исключены также сложности в отношениях с близкими людьми. В первой половине мая вас могут ждать удачные поездки. Эмоциональный подъем, связанный с прекрасным временем года, поможет в решении многих проблем. Для успешного ведения дел важны контакты с женщинами — партнерами или сотрудницами.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 24, 28. В мае: 3, 7, 10, 15.

ДЕВА Вторая половина апреля может быть связана с какими-то наследственными делами, с необходимостью отдавать долги, причем, не обязательно финансовые. В первой половине мая вы сможете использовать неожиданно появившуюся возможность отправиться в интересное путешествие или деловую поездку за рубеж, которая будет способствовать реализации ваших планов или расширению бизнеса.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 21, 25, 30. В мае: 4, 9, 13.

ВЕСЫ Начиная со второй половины апреля, займитесь профилактическим лечением хронических заболеваний, иначе проблемы со здоровьем могут помешать вашим планам. В первой половине мая возможно благоприятное решение финансовых и имущественных вопросов, позитивные перемены в семье, улучшение отношений с родственниками. С 7 по 11 мая избегайте конфликтов и не давайте пустых обещаний.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 23, 27. В мае: 3, 7, 11.

СКОРПИОН Во второй половине апреля романтическое увлечение может стать помехой в делах. В первой половине мая вы можете испытывать серьезные ограничения в финансовом плане, но вас успокоят открывающиеся хорошие перспективы в работе. Дорожите отношениями с друзьями и близкими родственниками, старайтесь не конфликтовать, так как только благодаря им вы получите необходимую поддержку.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 21, 26, 30. В мае: 4, 8, 12.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине апреля для вас начинается период обновления: новые влюбленности и романы. Но может так сложиться, что новые отношения повлекут за собой разрушение уже созданных. В делах могут появиться новые творческие проекты, которые потребуют большого напряжения сил, но уже в первой половине мая принесут увеличение доходов. Если хотите успеха, учтите, что для этого придется много работать.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 23, 27. В мае: 2, 6, 11.

КОЗЕРОГ Во второй половине апреля возможны неожиданные осложнения в делах, потери при рискованных сделках или азартных играх. В первой половине мая вас ожидает дальняя поездка, которая, в зависимости от ваших планов и намерений, принесет разные результаты. Почти все ваши расходы в мае будут связаны не только с поездкой и отдыхом, но в большей мере с домашними делами и потребностями семьи.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 21, 26. В мае: 1, 4, 8, 12.

ВОДОЛЕЙ Вторая половина апреля — благоприятный период для профессиональных достижений и продвижения в делах. Удовольствие доставят любовные и романтические приключения. В первой половине мая придется срочно решать какие-то семейные или бытовые вопросы. Однако большие траты — как финансовые, так и физические — могут оказаться вам не по силам. Берегите свое здоровье.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 22, 28. В мае: 2, 7, 11.

РЫБЫ В период с 15 по 30 апреля могут появиться весьма заманчивые финансовые перспективы, хотя реализовать их в это время будет сложно. Вам придется набраться терпения и ждать. В первой половине мая обстоятельства могут сложиться так, что у вас будет много общения, интересных встреч, поездок. Успех и удача будут приходить к вам благодаря вашим друзьям и партнерам — их содействию и связям.

Неблагоприятные дни в апреле: 15, 21, 25. В мае: 1, 5, 9, 13.

НЕ ДАЙТЕ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ!

Каждая девушка, собираясь замуж, мечтает о своей семье, которую они будут создавать вместе с мужем. И вряд ли она предполагает, что вместе с любимым она получает в качестве «бонуса» еще и его родню. Кто-то — одну свекровь, кто-то — свекровь в паре со свекром, а кто-то еще и братьев-сестер-тетушек-бабушек...

И даже если молодая невестка обладает ангельским характером и таким же терпением, а отношения со свекровью и родственниками мужа с самого начала выстраиваются как надо — все равно не бывает так, чтобы чужим и разным людям всегда жилось комфортно и счастливо.

Сейчас времена уже не те, и новобрачные чаще живут отдельно от родителей, но родня мужа при желании может «достать» и на краю света...

Каким же образом нам докучают досужие родственники и как правильно себя вести, чтобы, не испортив отношений, не дать испортить себе жизнь?

«Я НЕ ХОЧУ ТЕБЯ УЧИТЬ, А ПРОСТО СОВЕТУЮ»

«С этих слов свекрови или свекра начинается каждое мое утро, как только муж уезжает на работу, — рассказывает **Светлана, 28.** — Первое время я внимательно слушала их «советы», кивала, благодарила за участие и помощь, но делала, разумеется, по-своему. А теперь мне эти «добрые советы» до смерти надоели, потому что они перерастают в жесткую критику всего, что бы я ни делала. Но никуда не денешься, и мне приходится терпеть».

Галина, живущая в браке уже около семи лет, до сих пор не может избавиться от раздражения, когда слышит замечания «любимой» свекрови. «Она постоянно вмешивается в процесс воспитания нашего сына, а я чувствую себя просто какой-то неполноценной матерью. Когда у ребенка неизвестно откуда вдруг появился конъюнктивит, она заявила: «У МОИХ детей ТАКОГО никогда не было! Как ты могла это допустить! Срочно веди его к врачу!» Можно подумать, что я сама не знаю, что мне делать!»

А вот что рассказывает **Марианна**: «Я вышла замуж в 20 лет и ничего не умела делать. Надеюсь, что в большой Сережиной семье мне будет несложно научиться всем премудростям домашнего хозяйства, но вышло совсем не так. То, что я совершенно не умею готовить, мне уже не удастся опровергнуть никогда, как бы я ни старалась. Свекор, свекровь и старшая сестра мужа даже попробовать приготовленный мной обед отказываются, хотя я за 10 лет освоила не одну кулинарную книгу и, по отзывам мужа, у меня отлично получается. Но его родных не переделаешь!»

Да, к сожалению, родственники мужа со временем не меняются, но вы можете изменить свое отношение к их замечаниям и рекомендациям. Только как?

ЛИЧНАЯ — ЗНАЧИТ, ТОЛЬКО ВАША

Психологи не зря советуют не предоставлять родственникам мужа информацию, ко-

торую они могут использовать против вас. Особенно это касается размолвок с мужем по каким-то вашим внутрисемейным проблемам.

Говорить о своей семейной жизни можно, НО(!) только в общих чертах. Не посвящайте родственников мужа в подробности. Чем больше они будут знать, тем более совершенным оружием против вас и вашего семейного благополучия будут владеть! Не забывайте, любая, даже самая незначительная мелочь, касающаяся лишь вас двоих, в самый неподходящий момент может сыграть на руку противнику. Ваша личная жизнь — это ТОЛЬКО ВАША личная жизнь.

С ТОЧНОСТЬЮ «ДО НАОБОРОТ»

Вы не представляете себе, как можно не только моментально вырасти в глазах родни мужа, но и из ненавистной чужой девчонки, которая посмела отнять у них самое дорогое — любимого сыночка — превратиться в милую девочку, ну почти доченьку! А всего лишь надо, не стеснясь, попросить помощи или спросить совета. Ведь одно дело — прислушаться к советам свекрови и последовать им, а другое — самой спросить совета. И ведь никто не заставляет вас непременно тут же ему следовать. Но дать почувствовать родственникам, что они вам нужны и вы цените их помощь — верный ход: они почувствуют, что их опыт важен для вас, а вы воспринимаете его с благодарностью.

«ЗАЩИТИ МЕНЯ!»

Слова свекрови или свекра, даже очень обидные, не будут вас так больно ранить, если вы будете уверены, что ваш муж на вашей стороне, он всегда поддержит вас. А если его родственники убедятся в том, что вы вместе стоите на страже интересов своей семьи, они прекратят борьбу с вами.

Нельзя, конечно, требовать от супруга, чтобы он объявил бойкот своим родным — он для них навсегда любимый сыночек, братик, племянничек... Но попросить его защитить вас от несправедливости или поддержать в семейном споре имеет право.

Он — глава семьи. Его задача — защищать ее интересы, и в первую очередь он — ваш муж, а во вторую — их сын (брат, племянник...).

ЧУВСТВО ЮМОРА НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ

Любое непонимание, недовольство, молчание и даже ссору можно разрядить с помощью... шутки. Но самое главное — шутка должна быть позитивной, доброй, конструктивной — без обидных намеков и подколов. А если удастся всем вместе посмеяться, значит, в семье царит здоровая атмосфера, а смеющиеся люди не могут злиться. Им при желании всегда удастся договориться.

НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ — ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ

Попробуйте взглянуть на вашу жизнь глазами своей свекрови. Наверняка, вы каждый день сталкиваетесь с мелкими бытовыми трудностями, а свекровь искренне хочет вам помочь. Но вот беда! Она делает это так неумело, а может быть, так старательно, что для вас ее помощь становится помехой.

А теперь представьте себе, что ваши дети выросли и совершают такие же ошибки, какие когда-то совершали вы. Вам же захочется их предостеречь от ошибок, оградить от неприятностей, подсказать, «соломки подстелить»? Но так же, как вы сейчас, они будут отвергать и вашу помощь, и ваши советы. Что же делать? Ждать, когда они повзрослеют и сами все поймут? Или жить и надеяться, что у них тоже будут дети и тоже будут отвергать их опыт?

А вот это — едва ли не самая сложная проблема отцов и детей.

Пожилых родителей и взрослых детей.



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА



1. Начнем с простого: с вашего гардероба. Регулярно ли в нем появляются новинки?

А как же иначе?! Вы по-другому не представляете себе современную женщину! — 2

Хотя бы что-то одно — но каждый сезон! — 1

Конечно, обновления появляются — но независимо от «писклявой» моды. — 0

2. Некто (муж, возлюбленный, тайный воздыхатель) оплатил вам посещение парикмахера-стилиста в одном из лучших салонов города. Как будете стричься?

Во-первых, модно и стильно. А во-вторых, так, чтоб все подружили, как увидели — напавал. Сразу... — 1

Ну, может, немного челку подправить... — 0

Меняем имидж по полной форме: стрижка, окраска, укладка — не упускать же такой случай! — 2

3. Вы снимаете жилье на пару с подругой. Она радостно кричит в трубку, что нашла квартиру практически в центре, и за те же деньги!.. Ваша реакция?

Ни в коем случае: там всё

рядом, кроме... работы. — 0

Вау! Ну, центр, держись! Две крутые девчонки едут к тебе! — 2

Надо подумать — ведь у жизни в центре есть не только плюсы... — 1

4. Вы узнали, что мастер, который был «вашим» несколько лет, уволился и уехал в другой город. Расстроитесь?

Это его проблемы, а вам — все равно! — 2

Вы будете надеяться, что все перемены — к лучшему. — 1

Вам это вряд ли понравится: вы к нему привыкли и знали, что можете на него рассчитывать. — 0

5. Неделя заканчивается. Есть ли планы на следующую, конкретно — на вечера?

Кое-что намечено, и вы надеетесь, что все пойдет по плану. — 1

Как говорится, будет день — будет пища: доживем, а там — ориентируемся. — 2

Естественно! В вашем ежедневнике уже все расписано! — 0

6. На ваш взгляд, какой экранный женский образ-характер — ваш? Хотя бы в мечтах...

Земский доктор Самойлова — умная, сильная, умеющая держать и себя, и ситуацию

под контролем. — 1

Следователь Марьсергевна Швецова из «Тайн следствия» — высококлассный профессионал, любящий свою работу, семью, друзей... — 0

Восхитительная Элиза, миссис Смит и Лара Крофт в исполнении Анджелины Джоли — суперкрутой боец и неотразимая, стильная леди в одном лице. — 2

7. Знакомая, с которой не виделись полгода, потрясла: похудела на 8,5 кг, на сайте знакомств нашла себе мужа-голландца и уезжает на новую родину! Ваша реакция?

Двойное чувство: и радость за ее успехи, и опасение — как у нее сложится... — 0

Однако, это повод задуматься — может, и вам?... — 1

Ни фиги себе, «серая мышка» отчебучила! Вам, кровь из носа, надо ее превзойти! — 2

8. Как вы расстаетесь с прошлым? Например — с героем своего, к сожалению закончившегося, романа?

Очень просто: «Забирай свои игрушки и ковыляй из моей песочницы. А на твое место придут другие!» — 2

Умом понимали, что всё

кончено, а в душе надеялись: ваши чувства еще тронут его сердце... — 0

Вы все-таки предприняли последнюю попытку вернуть его. — 1

9. Хорошо, когда работа совпадает с хобби. А если она стала «совпадать» с монотонным выполнением одних и тех же приевшихся обязанностей?..

Пойдете к начальству и настойчиво попросите поручить вам что-нибудь более серьезное. — 1

«Спасти» вас может только новая работа, поэтому в ближайшем же время предпримете решительные шаги в этом направлении. — 2

От добра добра не ищут: лучше такая работа, чем никакой! — 0

10. Вы верите, что для вашей квартиры есть на свете дизайнер лучше вас?

Конечно! Есть несколько проверенных профессионалов. Проверенных на дизайне квартир ваших подруг... — 2

Ни в коем случае: что и как мне надо, знаю только я! — 0

Лучше — вряд ли! Но вы готовы довериться специалисту при условии, что он из солидной фирмы и будет следовать всем вашим указаниям. — 1

Подсчитаем баллы и посмотрим на результат

От 0 до 6 баллов

Стойкий оловянный солдатик

Можно предположить, что в прошлом вы пережили как минимум несколько серьезных фиаско, когда Фортуна поворачивалась к вам не лицом. Вы привыкли к неудачам, поверили в то, что вам, как говорится, ничего не светит, и, сначала подсознательно, а потом уже и осознанно, отгородились от любых возможностей что-то изменить. Что у вас есть, то и бережете, и стойко противитесь любым переменам — потому что уверены: из-за них будет только хуже. Но тем самым вы ставите крест на яркой и интересной жизни: с изменениями и обновлениями, дающими почувствовать ее настоящий, здоровый пульс. А так ваша жизнь даже не черно-белая, она — серая и унылая.

Так, может, вам попробовать поставить крест, наоборот, на серости одинаковых будней, нарушить однообразный, но такой привычный и устоявшийся ход времени?..

Начните с малого, и первое ваше достижение станет надежной основой будущих. Не надо, быть может, радикальных перемен — во всяком случае, пока. Но даже небольшие помогут вам изменить жизнь к лучшему, сделать ее насыщеннее, а значит, и притягательнее.

Не надо бояться перемен — надо управлять ими!

От 7 до 14 баллов

Золотая середина

Не зря эту правильную середину называют «золотой». Вы удивительным образом умеете находить ее в жизни: в меру — консерватизма, в меру — новых подходов. И то, и другое — когда оправдано. С одной стороны, вы цените, что имеете, что достигнуто, с другой — никогда категорически не отрицаете возможности новых взглядов или новых отношений. Перемены, происходящие в вашей жизни, почти всегда достаточно осмысленны и несут в себе определенную позитивную перспективу. Причем, вы практически всегда, изменяя что-то в своей жизни, используете врачебный принцип: «Не навреди!». Ни себе, ни, что тоже важно, окружающим. Да и расставаться с прошлым вы предпочитаете, не обрывая все нити до единой — во всяком случае, пока не поймете, что с этим прошлым вас уже больше ничего не связывает.

Достоинство вашего характера: трезвый, разумный взгляд — на себя, на окружающий мир и... на перемены!

15 баллов и больше

Перекати-поле

Вы должны откровенно признать не только то, что постоянство — черта не вашего характера, но и то, что перемены у вас — возможно, неосознанно — практически возведены в культ. Для вас день, прожитый без каких-либо изменений — неважно, в поведении, облике, в расположении любимой кушетки, — прожит впустую.

Но вы должны понимать, что ваше стремление к изменениям ради изменений сказывается и на отношениях с окружающими. Ведь они вполне обоснованно подозревают вас в боязни ответственности, неготовности принимать решения. Вам проще все бросить и начать заново, чем попытаться осознать происходящее и, тем более, постараться исправить. И вы совершенно не думаете о последствиях таких поступков для других людей.

Вы почему-то думаете, что счастливая судьба обязательно ждет вас за очередным поворотом и нетерпеливо осуществляете всё новые и новые повороты. Практика же показывает, что сказочный хэппи энд ждет тех, кто упорно идет к своей цели, преодолевая превратности и кризисы, а перемены осуществляет лишь по необходимости. Это же касается и выстраивания отношений с внешним миром, в котором живут ваши коллеги и близкие, друзья и возлюбленные — не подвергайте чрезмерным испытаниям их надежды и ожидания.

Чаще анализируйте свои поступки, а еще лучше — обдумывайте их заранее, и вы увидите, что многого можно достичь и без резких перемен. Да и люди тогда к вам потянутся...

НАСТЕННАЯ ГЕОМЕТРИЯ



Почему бы не взглянуть на банальные книжные полки по-новому? Ведь они не обязательно должны иметь скучные традиционные очертания, выполнять сугубо утилитарную функцию и загромождать имеющееся пространство. Смелая фантазия дизайнеров открывает новые горизонты для творчества, предлагая дополнить интерьер оригинальными полками в виде окружностей и других геометрических фигур, которые способны не только украсить жилище, но и громко заявить о неординарности его владельца.





Четкий порядок из ровных квадратов нарушают яркий круг и полукруг, окрашенные в разные цвета. Оригинальный вариант стеллажа с местом для отдыха и чтения для детской комнаты.

Ломаные линии стеллажа белого цвета прекрасно впишутся в молодежный интерьер.

«Книжный лабиринт» с четкими перпендикулярными прямыми подойдет для консервативного, но не лишённого оригинальности жилища.



Подготовила Валентина КИРНОС

Эффектный «цветок» из полок-кубиков вполне способен стать центральным акцентом интерьера.

Мягкие закругленные линии полок в нише стены создают душевную и теплую атмосферу, очень располагающую к чтению и отдыху.

Интересная идея: подвесить полки-кубики на декоративных шнурах. Такой предмет интерьера точно не останется незамеченным вашими гостями.

Полку-спираль из металла практически не видно на стене, и книги выступают ее главным украшением.

Плавность линий, блеск металла, нестандартная асимметрия — эта книжная полка выглядит, как настоящий арт-объект, не требующий дополнительных украшений комнаты.



ДЕСЯТЬ ПРИЧИН МУЖСКИХ ИЗМЕН

НЕ НАГУЛЯЛСЯ

Некотрые мужчины, особенно те, кто женились рано или под давлением каких-то обстоятельств, с годами начинают ощущать, что чего-то не познали, не успели или не доделали.

Невозможно оспаривать тот факт, что большинству современных мужчин просто жизненно необходимо пройти через стадию «загула». Одни предаются этому занятию достаточно рано — в юности и ранней молодости, — другие позже. Запоздалый гуляка — это мужчина, который не прошел этой стадии в свои двадцать лет. Когда он встретил свою будущую жену, то был так счастлив от того, что на его ухаживания ответила эта замечательная девушка, что решил сразу же связать себя с нею узами брака.

Как правило, «прозрения» приходят в то время, когда мужчина становится старше, солиднее и увереннее в себе. Тогда и начинает наверстывать то, чего не успел в молодости: ухлестывать за всеми окружающими его хорошенькими женщинами. Он может искренне любить жену и совсем не собираться разрушать свой союз, но отсутствовать неким казановой ему необходимо.

По времени стадия «загула» часто совпадает с так называемым кризисом среднего возраста, когда «седина в бороду — бес в ребро».

«А ОН, МЯТЕЖНЫЙ, ПРОСИТ БУРИ...»

Жене может изменять чересчур опекаемый мужчина, который привык к роли беспомощного ребенка, так как лидер в семье — женщина. Терзаемый внутренними противоречиями — ему хочется выглядеть в глазах окружающих



мужчиной, и в то же время страшно брать на себя ответственность, традиционно лежащую на плечи мужчины в семье, — он предпочитает роль балованного ребенка. Ведь это так удобно! Внешне он часто выглядит вполне полноценным взрослым человеком, но когда вы требуете от него серьезных решений или поступков, он не может с ними справиться, так как по своей натуре оказывается все еще ребенком. И тут он ведет себя по-детски: капризничает, вредничает или даже бунтует.

В его голове вспыхивают мысли: «Я сам себе хозяин и могу делать, что хочу!», — и он «пускается во все тяжкие». Таким своеобразным актом неповиновения и становится его измена: открытая демонстрация женщине, что она не может полностью держать его и его жизнь под контролем.

«Я — ПТИЦА ВОЛЬНАЯ»

Если мальчика воспитали в глубокой убежденности, что мужчина — царь и бог, который по определению не может быть зависимым от женщины, он не будет считаться не только с чувствами своей супруги, но даже с моральными устоями общества. Для него штамп в паспорте не ограничивает свободы, это просто доказательство того, что жена — его собственность, и он может относиться к ней и вести себя, как пожелает. Он не скрывает свои связи, более того, может даже выставлять их напоказ, гордясь ими и искренне считая их признаком своей мужественности. Угрызения ему чужды, поскольку в его понимании он не делает ничего плохого.

АДРЕНАЛИНЩИК

Иногда супруге начинает изменять тот, кого привлекает опасность быть застигнутым именно в тот момент, когда он вкушает запретный плод. Его цель — получить адреналин, обостряющий затухающие чувства. Он может вступить в связь с сестрой жены или девушкой лучшего друга. Причем местом преступления выберет священное супружеское ложе или такое место, где вероятнее всего могут застать...

Мужчина, которого чрезвычайно заводит сам факт, что он делает что-то запретное и авантюрное, играет с огнем всю жизнь. Ему просто скучно в повседневности и обыденности, а поскольку он не может найти опас-

Широко распространенное утверждение, что **ВСЕ** мужчины изменяют своим женам, конечно — миф. В мире множество верных мужчин, однолюбов и просто порядочных и «правильных» представителей сильного пола, которые даже не помышляют об изменах своим женам.

Но, к сожалению, мужчины были и остаются полигамными по своей генетической сущности, и некоторые все-таки нет-нет да и поглядывают «налево». И не только поглядывают...

Почему? Если спросить у самих мужчин, что заставляет их обманывать любимых женщин, каждый ответит по-своему (чаще всего оправдывая свои измены), но, проанализировав истинные причины мужских измен, можно выделить десять типов мужчин, склонных к изменам. Надеемся, что к вашему любимому эти выводы никакого отношения не имеют.



ных приключений в своей жизни (дом-работа-друзья-дом), единственный способ для него удовлетворить страсть к опасностям и авантюрам — тайно встречаться с женщинами, постоянно рискуя и получая от этих свиданий необходимый ему адреналин.

РАЦИОНАЛИСТ

Бывает и так, что брак давно себя исчерпал, страсть ушла, а семейные отношения кажутся до тошноты пресными. Он не возражал бы и развестись, но представить, себе, что он может из-за развода потерять, ему невыносимо. А потерять он может почти всё: крышу над головой, часть имущества и дохода (если ему придется выплачивать алименты).

Он, наверняка, давно просчитал, какие его могут ждать неприятности, если он станет инициатором разрыва, ведь жена не пожалеет сил, чтобы дальнейшая жизнь не казалась ему медом. Да и новый союз будет связан со значительным снижением уровня жизни. Поэтому он считает, что продолжать жить в старой семье более разумно, чем потерять все, к чему он привык, и решиться на новый брак. Он будет жить с женой, прикрываясь чувством долга и соблюдая приличия, но при этом «с чистой совестью» заведет любовницу, не испытывая угрызений совести, поскольку в его понимании брак уже давно умер.

ПОКОРИТЕЛЬ СЕРДЕЦ

Если вспомнить о том, что все мужчины — охотники, то нельзя сбрасывать со счетов, что среди них тоже бывают чемпионы. Таких в большей степени привлекает даже не результат, а сам процесс завоевания женщины. Но, как это бывает у всех охотников, их интересует только та дичь, которая убегает (или сопротивляется). Он готов сде-

лать все возможное, чтобы заманить птичку в свои силки и посадить ее в клетку. Так он сделал, когда женился. Но как только добыча оказывается в его распоряжении, она перестает его интересовать. И он снова выходит на охоту. Его цель — добиться, чтобы сердце женщины принадлежало только ему, а после этого продолжать завоевания. Покоритель сердец — умелый искуситель. Он знает все, о чем может мечтать наивная женская душа, и способен воплотить эту мечту в жизнь. В результате женщина готова молиться на него и прощать все его прегрешения, открывая ему пути для новых завоеваний.

ПРОВОКАТОР

Отношения этого мужчины с женой не настолько безнадёжны, чтобы их разрывать, но в них явно чего-то не хватает. Правда, по большому счету придраться-то не к чему. И если бы он решился уйти, то до конца жизни винил бы себя в предательстве. Поэтому он открыто обманывает свою половину, провоцируя ее на разрыв отношений. Возможно, когда она узнает о его измене, то сама примет решение подать на развод. И причиной будет уже не его вина, а ее инициатива.

СЛИШКОМ ХОРОШО — ТОЖЕ НЕХОРОШО

Даже когда мужчина женат на просто идеальной женщине — достойной, верной, добропорядочной, хозяйственной и приятной во всех отношениях, ему почему-то хочется иметь под рукой «плохую девочку». Может быть, ему не хватает остроты ощущений? Ведь, понимая, что рядом с ним идеальная супруга, он мучается, неосознанно испытывая вину перед ней, и изо всех сил старается найти у жены хотя бы маленький недостаток, к которому можно было бы придраться, чтобы он мог хоть как-то оправдать его неверность. И если ему удастся его найти, он уже не так сильно винит себя, заводя роман на стороне.

ПОСЕТИТЕЛЬ РЕСТОРАНА «ФАСТФУД»

Если женщина пытается манипулировать мужчиной, используя для этого супружеский секс — награждая его своей близостью за какие-то хорошие поступки и лишая ее, когда муж «плохо себя ведет» — ему ничего не остается, как искать удовлетворения своих сексуальных потребностей на стороне.

Он не пытается что-то кому-то доказать, а делает это просто по необходимости, рас-



суждая примерно таким образом: если дома нет еды, нечего сидеть и голодать. Можно ведь пойти туда, где можно быстро и сытно поесть. Например, в ресторане фастфуда. Такое же отношение у него и к сексу. Если его лишают этого дома, то любящий и порядочный муж становится «клиентом ресторана фастфуда», где он может спокойно получить желаемое, а после этого вернуться к своим обязанностям: хорошего семьянина, мужа и отца.

ЖЕРТВА БЕСПОЧВЕННОЙ РЕВНОСТИ

А бывает и так, что женщина сама подталкивает мужа к измене. У него, может, и в мыслях нет ничего подобного, но когда его бесконечно, а главное, беспочвенно подозревают в измене, ревнуют и не верят даже самым веским доказательствам, тут, как говорится, взбунтуется и святой. Особенно если надоело оправдываться в том, чего не совершал. «В конце концов, — думает такой бедолага, — если я ей изменю, не так обидно будет терпеть ее беспочвенные нападки. Будет хоть за что страдать!»



ПЛАЩ ЭКЗЮПЕРИ, СОТКАННЫЙ ИЗ ЛЮБВИ

«Можно ли быть счастливым с музой, если она — твоя жена, и если эта жена — Консуэло?!» Вопрос, на который Антуан де Сент-Экзюпери ответил: «Да!» Кто-то из биографов писателя считает, что брак с Консуэло Сунсин Сандоваль стал драмой его жизни. Кто-то возражает, что не будь этой женщины в судьбе Экзюпери, не было бы и того большого писателя, какого мы знаем. В истории их взаимоотношений много противоречивых фактов, и часто невозможно понять, что из этого правда, а что — нет. Мы предлагаем вам свою версию, хотя не отрицаем, что всё могло быть иначе. Просто мы исходим из того, что они сказали друг другу. «Мне достаточно белой скатерти, цветка и звука ваших шагов», — это Консуэло. А это — Экзюпери: «Когда я лечу среди звезд и вижу вдали огоньки, я говорю себе, что это моя маленькая Консуэло зовет меня...»

ОБЕСПЕЧЕН, ИЗВЕСТЕН, НО... ОДИНОК

29 июня 1900 года в семье графа Жана де Сент-Экзюпери родился третий ребенок — мальчик, которому, в соответствии с традициями и графским достоинством, дали имя Антуан Мари Жан-Батист Роже де Сент-Экзюпери. Правда, к моменту его рождения род Экзюпери мог похвастать разве что знатностью. Семья кое-как сводила концы с концами и даже вынуждена была продать свой фамильный замок — настоящий, с башенками, увитыми плющом, пыльными винными погребами и фамильными привидениями, — где прошло детство Антуана.

Его товарищи по лицею не утруждали себя и звали Антуана проще: Звездочет. Такого прозвища он удостоился за некоторую «чужаковатость»: обожал подолгу мечтательно смотреть в небо.

Закончив обучение и не имея в общем-то какой-либо определенной профессии, Экзюпери решил пойти в армию. Небо его манило с детства, и нет ничего удивительного в том, что он выбрал авиацию. С тех пор навсегда влюбился в стальных птиц, в пьянящее ощущение свободного полета и, демобилизовавшись, решил продолжать летать, уже гражданским летчиком.

В 1926 году Экзюпери стал пилотом компании, доставлявшей почту на северное побережье Африки. А в октябре того же года он уже был назначен начальником промежуточной станции Кап-Джуби в Западной Сахаре. Насколько непросто там было работать «почтарем», свидетельствует тот факт, что через несколько лет Экзюпери за «замечательное хладнокровие и редкую самоотверженность» представили к ордену Почетного легиона.

Но не только небо наполняет смыслом жизнь романтика Экзюпери. Его вторая страсть — литература. Началось все с того, что в 1926 году он опубликовал свой

рассказ. А потом, вняв настойчивым советам друзей, «в свободное от полетов время» стал трудиться над большим произведением, куда перенес и все впечатления от потрясшей его воображение пустыни. Роман «Южный почтовый» вышел в свет в 1929 году; критика и читатели были единодушны в оценке — Экзюпери становится знаменитым и... уезжает в Южную Америку техническим директором филиала авиакомпании.

...1930-й год, Аргентина, Буэнос-Айрес. Сент-Экзюпери — 30, он обеспечен, известен, но — одинок. Хотя рядом немало красавиц, готовых скрасить одинокие вечера обаятельного холостяка. Но в его мечтах — совсем другая девушка...

БОЙТЕСЬ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ...

Недаром говорят: бойтесь своих желаний, ибо они могут сбыться! Экзюпери говорил друзьям: «Я ожидаю встретить девушку красивую и умную, и полную очарования, и веселую, и успокаивающую, и верную, и... Таковую я не найду. А женщина, которая мне нужна, как бы составлена из двадцати женщин...» Разве мог он предполагать, что именно такая, составленная из двух десятков самых разных женщин, и каждая — со своим характером, заберется в кабину его самолета в ответ на приглашение к «воздушному крещению».

В миллионах историй любви — миллионы вариантов знакомств, романтических и не очень. А знакомство Антуана и Консуэло было... В общем, в тот полет они оба сошли с ума. Потому что вскоре после взлета пилот поразил пассажирку словами: «Если вы сейчас же меня не поцелуете, я спикирую прямо в реку». Ошарашенная и испуганная девушка нашла, тем не менее, в себе силы ответить этому нахальному, не очень красивому, но невероятно обаятельному парню достойно: «Во-первых, девушке не пристало целоваться с малознакомым мужчиной. Во-вторых, в моей

стране целуют только тех, кого любят. В-третьих, у меня нет обыкновения целоваться против своей воли, и, наконец, в-четвертых, некоторые цветы, если к ним приблизиться слишком близко, смыкают лепестки». Как вспоминала «пассажирка» много лет спустя, в ответ на ее отказ «жемчужины слезинок из его глаз закапали на галстук, и мое сердце растаяло от нежности. Я неловко перегнулась и поцеловала его. В ответ он начал неистово целовать меня, и так мы летели минуты две-три, самолет пикировал и взмывал...»

Тот вечер закончился в доме Сент-Экзюпери. Он благородно уступил даме свою постель и до утра не давал ей спать... читая главы из своей новой книги «Ночной полет».

С УМА СОШЕДШАЯ ЛЮБОВЬ

Если задаться вопросом, что нужно для «сумасшедшей любви», ответ будет прост: нужны любовь и двое сумасшедших. В случае с Экзюпери и Консуэло все составляющие были налицо!

...Консуэло Сунсин Сандоваль родилась в Сальвадоре, она утверждала, что в ее жилах течет кровь индейцев и испанских грандов, а среди близкого окружения за ней прочно закрепилось прозвище «маленький сальвадорский вулкан», причем «маленький» относилось только к росту.

Где бы ни появлялась эта невысокая черноглазая, стремительная в движениях и практически не умолкающая женщина, там начиналось настоящее извержение! Очарование больших лучистых глаз, прелестная грация движений, веселость и остроумие в сочетании с гремучей смесью непредсказуемости и эпатажа — она была действительно бьющим через край «вулканом страстей». А если учесть еще и то, что Консуэло была блестяще образована (в столицу Аргентины она приехала читать лекции по искусству), неплохо рисова-

ла и занималась скульптурой, можно констатировать: Консуэло одна стоила двадцати и устоять перед ней было невозможно. Кстати, к своим 29 годам она успела дважды побывать замужем и дважды овдоветь.

Не устоял перед «сальвадорским вулканом» и Экзюпери, влюбился страстно, ведь Консуэло полностью соответствовала его представлениям об идеальной женщине, лишенной мешанского понимания «семейной идиллии» — «проза жизни» страшила его даже больше, чем неисправный двигатель самолета.

Но и «вулкан» не устоял перед обаянием неординарного человека, в котором причудливо соединились так и не ставший взрослым мальчик из графского замка и рыцарь, одержимый стремлением защищать слабого.

...После «крещения» не прошло и недели, как Консуэло получила по почте признание в любви на десяти страницах, подписанное: «С вашего позволения, ваш супруг». Консуэло ответила не менее «церемонно» и кокетливо: «Я буду принадлежать вам, мой Крылатый Рыцарь!»

ГРАФ И РОЗА

Вскоре Крылатый Рыцарь и его Роза, уже будучи семейной парой, вернулись во Францию. Надо сказать, знакомство с семьей Экзюпери было тяжелым: сестра Антуана назвала Консуэло опереточной графиней, его мама от невестки пришла в ужас, но изо всех сил пыталась быть вежливой. В общем-то, по мнению общества, молодые оказались достойны друг друга, и не мудрено.

На один из светских раутов Консуэло явилась в спортивном костюме и лыжных ботинках, почти весь вечер провела... под столом, иногда высовывая оттуда руку с пустым бокалом и требуя новой порции вина. Затем ей показалось, что Антуан слишком много внимания уделяет другим дамам — она схватила стопку тарелок и начала метать их, целясь мужу в голову. Все замерли, но Антуан продолжал безмятежно улыбаться и легко уворачивался от «снарядов». Когда тарелки кончились, влюбленная парочка, как ни в чем не бывало, обнявшись, отправилась танцевать!..

Брак Антуана де Сент-Экзюпери и Консуэло, при взгляде со стороны, мало подходил под определение «благополучный» — поскольку шипы Роза демонстрировала часто. Могла несколько дней не появляться дома; обидевшись на что-то, уйти «навсегда», трезвонить по телефону и кричать в трубку, что «вот сейчас» бросится в воды канала, а через час... веселая и довольная объявиться на пороге. Во время вспышек гнева — а зажечь ее было нетрудно — в выражениях не стеснялась: «Я куплю красивые простыни и зарезу тебя на этих простынях! Так и знай: на простынях цвета крови!..» Страстно влюбленный Антуан просил своей Розе если не все, то очень многое.

Хотя и сам не был ангелом. Но влюбленная Роза тоже прощала его...

НОЧНАЯ ЯИЧНИЦА И МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ

Конечно, их жизнь не была чередой скандалов. В их шумном гостеприимном доме собирались художники и поэты, писатели и актеры — много велось разговоров об искусстве, литературе, политике, расходились гости частенько за полночь.

Экзюпери ухитрялся и много времени отдавать литературе, писательскому труду. Иногда среди ночи в доме раздавался его крик: «Консуэло, я голоден, пожарь мне яичницу!..» Из спальни, дымя сигаретой, выпархивала жена, они садились за стол, и поздний ужин затягивался до самого утра. Когда у Антуана не было проблем с деньгами, он осыпал свою маленькую женушку цветами — покупая у торговцев сразу все букеты, вместе с тележками...

Им было вместе необычайно легко и невероятно трудно. Но разве так бывает? А вспомните: для сумасшедшей любви нужны двое сумасшедших. «Между ними были и страсть, и нежность, и взаимное восхищение, — вспоминал друг Экзюпери и его издатель Гастон Галлимар. — Но я никогда раньше не видел, чтобы двое, которые так любят друг друга, были столь несчастливы в браке...»

Взбалмошная и ветреная Консуэло внесла в жизнь романтика Антуана какую-то легкость, поэзию, фантазию. Но она же и ухаживала за ним, готовила еду, стирала его одежду, упаковывала «командировочные» чемоданы, время от времени работала сиделкой при нем и постоянно — музой.

А он летал, испытывал новые самолеты и ставил рекорды, время от времени терпел крушения, несколько раз был ранен, работал корреспондентом различных изданий, в том числе и в «горячих точках», поездил по миру — Северная Африка и Индокитай, Аргентина и Бразилия, США и СССР, Франция и Испания, но главное — писал. Из-под его пера выходят «Ночной полет» (за этот роман он был награжден литературной премией «Фемина»), «Планета людей», множество публицистических заметок, репортажей и очерков.

А потом Европу захлестнула Вторая мировая...

Экзюпери снова стал военным летчиком, совершал боевые вылеты, выполнял задачи по аэрофоторазведке, и был представлен к награде «Военный крест». После того как немцы оккупировали Францию, он некоторое время жил в эмиграции в США.

Консуэло была рядом с ним и делала для него все, чтобы он мог творить.

В апреле 1942 года Экзюпери получил от одного американского издательства предложение написать детскую книгу. Консуэло сняла просторный дом, оборудовала для мужа кабинет и окружила его заботой, пока он писал свое, воз-

можно, самое знаменитое произведение — «Маленький принц» — наверное, самое оригинальное в мировой литературе признание в любви.

Она привычно жарила ему яичницу в три часа утра, а в минуты отдыха Антуана «работала» для него рассказчицей. Рассказывать различные истории и случаи она умела превосходно, в ее устах они обрастали массой подробностей и просто волшебных деталей — муж слушал ее всегда изумленно и зачарованно, чувствуя себя в эти мгновения самым счастливым на свете, а его Роза казалась ему дорожке всех богатств земли...

Может, именно в эти мгновения у него родилась фраза: «Любить — это не значит смотреть друг на друга. Любить — это значит смотреть в одном направлении». Экзюпери и Консуэло любили друг друга отчаянно, страстно, а, вот, смотрели они в одном направлении или в разные стороны — загадка...

«ТЕБЯ УКРЫЛ БЫ Я ПЛАЩОМ...»

В лирических строках Роберта Бёрнса герой обещает укрыть любимую плащом от жизненных бурь и невзгод. Если бы это было так просто...

Однажды, отправляясь в свой очередной боевой полет, Экзюпери сказал жене на прощание: «Сотки мне плащ из твоей любви, Консуэло, и ни одна пуля не заденет меня». И почему-то при этих словах сердце ее сжалось от недоброго предчувствия, что Антуан не вернется...

«31 июля 1944 года военный самолет разведчик, пилотируемый майором де Сент-Экзюпери, внезапно потерял связь с землей в районе Гренобля и не вернулся на базу на острове Корсика. Тщательный осмотр места аварии ни на суше, ни на море ничего не дал. Не были найдены ни самолет, ни тело пилота».

Так бесследно исчез с «планеты людей» романтик Антуан де Сент-Экзюпери, и появился на свет красивая печальная легенда о том, что он не умер, а подобно маленькому Принцу улетел к своей звезде.

Консуэло пережила мужа на много лет. Она больше не вышла замуж, прославилась как художница и написала книгу «Воспоминания Розы». И все эти годы она не верила в то, что ее Тонио нет в живых. Она разговаривала с ним, писала ему письма, уверяла, что по ночам слышит его дыхание. Она даже придумала свою молитву, которую всегда повторяла на ночь: «Господи, умоляю, спаси и сохрани моего мужа. Мне будет чудовищно одиноко на Земле без него».

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

В. Григорьев. Антуан Сент-Экзюпери: Биография писателя; Нора Галь. Под звездой Сент-Экса; Консуэло де Сент-Экзюпери. Воспоминания Розы; и Интернет-сайтов



ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О дарении денег одному из супругов на приобретение недвижимого имущества

Об определении места жительства детей и взыскании алиментов при разводе супругов

Наша дочь недавно вышла замуж. Мы — ее родители — решили помочь молодым приобрести квартиру, подарив дочери деньги на ее приобретение. Очень надеемся, что их семья будет крепкой, но все же хочется знать, как правильно оформить передачу денежных средств, чтобы, в случае развода, квартира не стала предметом раздела.

Совместно нажитым будет считаться то имущество, которое было приобретено в период брака на денежные средства супругов.

К денежным средствам супругов относятся: их заработная плата, полученные в период брака дивиденды, пособия, а также иные выплаты.

Однако денежные средства, полученные одним из супругов в дар, не будут являться совместно нажитым имуществом. Судебная практика исходит из того, что, если жилье приобретено исключительно на денежные средства, полученные в дар от родителей одного из супругов, то это жилье будет являться личной собственностью того, кому эти деньги были переданы в дар.

Однако, чтобы доказать факт приобретения имущества именно на деньги, полученные в дар, необходимо совершить ряд действий, которые в дальнейшем позволят избежать трудностей в случае раздела имущества.

Следует заключить с дочерью договор дарения денежных средств, в котором указать, какая сумма и на какие цели передается в дар.

Договор не требует нотариального удостоверения, он даже может быть составлен от руки, главное, чтобы в нем были указаны основные реквизиты: дата, наименование сторон, подписи. Сами денежные средства очень желательно перечислять в безналичном порядке (с Вашего счета на счет дочери). В дальнейшем оплату квартиры при ее приобретении следует осуществлять тоже в безналичном порядке, чтобы было видно, что на ее оплату пошли именно деньги, полученные в дар, а не те, которые потенциально могли заработать супруги. Само дарение денежных средств также должно быть оформлено как можно ближе к дате совершения сделки по покупке жилья (например, накануне дня оплаты квартиры).

Более безопасным, с точки зрения раздела имущества, было бы сначала приобрести квартиру на имя одного из родителей (на Ваше имя или на имя Вашего супруга), а потом подарить ее дочери. Разница будет заключаться лишь в том, что придется лишний раз заплатить государственную пошлину за регистрацию права собственности, которая в настоящее время составляет 2000 руб. Однако это существенно упростит процесс доказывания того, что квартира не была приобретена на деньги супругов.

Соответственно, данная квартира не будет подлежать разделу.

У нашей дочери двое детей — в возрасте 5 и 2 года. Дочь пока находится в декрете, муж сейчас с ними не живет, алименты не платит, угрожает, что, если дочь взыщет с него алименты, он обратится в суд и заберет детей себе. Дочь очень боится этого и ничего не предпринимает. Подскажите, насколько реальные его угрозы.

К сожалению, в последнее время такие ситуации встречаются все чаще. Возникший конфликт между супругами они пытаются разрешать, используя детей. В настоящее время в судах рассматривается большое количество дел об определении места жительства детей. Следует отметить, что в целом суды место жительства малолетних детей определяют — с матерью. Исключения составляют случаи, когда мама сама устранилась от воспитания детей, не живет с ними, либо когда ее состояние здоровья и образ жизни могут быть опасными для детей: например, если мать употребляет наркотические средства.

Рассматривая дела об определении места жительства, суды оценивают все обстоятельства жизни детей и родителей в комплексе. Причем, то, что у матери нет постоянного дохода или жилья в собственности, не является обязательным критерием для определения места жительства детей с отцом.

Думается, что, если супруг Вашей дочери не изменит своего отношения к содержанию детей, то ей все же стоит обратиться в суд с заявлением о взыскании алиментов с мужа. Обычно алименты взыскиваются путем выдачи взыскателю судебного приказа, без вызова в судебное заседание сторон. Однако судеб-

ный приказ может быть отменен в случае поступления каких-либо возражений от лица, с которого приказом взысканы денежные средства.

В этом случае суд отменяет судебный приказ и разъясняет право на обращение в суд с иском заявлением о взыскании алиментов, и тогда вопрос о взыскании алиментов будет решаться в обычном порядке, в ходе судебного заседания. Поскольку есть вероятность, что супруг будет возражать против взыскания алиментов, то имеет смысл сразу обратиться с иском заявлением, чтобы не терять напрасно время.

В судебном заседании муж Вашей дочери может предъявить встречный иск об определении места жительства детей с ним, тогда дело будет передано в районный суд, где будут рассматриваться одновременно оба вопроса.

На наш взгляд, для того, чтобы место жительства детей было определено с матерью, очень важно, чтобы дети постоянно проживали с ней, были ухожены, накормлены и т. п. При разрешении споров о месте жительства детей суды дают поручение органам опеки произвести обследование условий жизни детей и родителей.

При проведении обследования органы опеки обращают внимание на состояние жилого помещения, в котором проживают дети, насколько там чисто, убрано, есть ли там детские вещи, отдельные спальные места для детей, книги, одежда и продукты питания, необходимые именно детям. Обследуя помещение, органы опеки беседуют как с проживающими в нем лицами, так и с детьми.

Соответственно, если в доме будет чистота, порядок и прочие составляющие, свидетельствующие о том, что дети постоянно проживают с матерью, то вероятность определения их места жительства с отцом невелика.

Несколько иным образом будет обстоять ситуация, когда дети достигнут возраста 10 лет. В этом случае при разрешении спора об определении места жительства детей суд будет обязан учитывать их мнение.

**На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА**

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей,
отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

(умерших своей смертью), и состоящих в других конфессиях, если ранее они были крещены православным священником. Поэтому подавать в церкви помин нельзя. Но в домашней молитве вам никто не запрещает поминать своих родителей.

Когда мы перед Пасхой приносим из церкви Благодатный огонь и от него зажигаем лампадки дома, как долго его надо поддерживать? Если постоянно, то почему каждый год все опять идут в церковь за Благодатным огнем?

Благодатный огонь — это чудо, которым дает нам Господь наслаждаться в течение года. И схождение благодатного огня, и мироточение икон, и крещенская вода, и благоухание святых мощей — всё это свидетельства Божественного присутствия в жизни людей на земле.

И все это происходит не всю нашу сознательную жизнь, так как человек склонен ко греху, и степень духовного заражения человека отдаляет от Бога. И когда такое происходит в нашей жизни, мы не можем ощущать и наслаждаться непосредственно той святостью, которая свята для Бога.

И все эти святыни становятся для нас обыденными и обыкновенными, не приносящими ничего, чтобы как-то взбудоражить человека.

Господь точно таким же образом побуждает наше под сознание к тому, чтобы человек обратил свое внимание на степень отдаленности от Бога (на свои грехи). И когда человек исправляет свою жизнь, для него все святыни становятся чудотворными — обращающими его жизнь в полноценное телесное и духовное развитие.

Пример. Когда шла Великая Отечественная война 1941–1945, четыре года не сходил Благодатный огонь. И только после того, как Сталин разрешил облететь на самолете с Владимирской иконой Божией матери вокруг Москвы, в этот год совпали два праздника: День победы и Пасха Христова — 9 мая.

А также впервые за эти 4 года 9 мая 1945 года сошел Благодатный огонь.

Мы с мужем строим за городом дом. Сейчас пока еще только возвели стены и покрыли крышу. Скажите, а когда этот дом положено освящать: уже сейчас, когда впереди еще отделочные работы, в то время, когда дом будет полностью готов или

когда мы вообще в него переедем?

Но можно освящать с того момента, когда возведены стены, и если Вы его планируете освятить до отделочных работ, то перед переездом на постоянное жилье пригласите священника еще раз: пусть он послужит молебен и окропит все святой водой.

Мне всегда хотелось знать, что с душой умершего человека происходит после смерти. Куда она следует, кто ее сопровождает, кто и куда ее определяет? Напишите об этом, если можно.

Напошлинно на ваш вопрос ответить невозможно. Точно известно, что жизнь после смерти есть. Первые 40 дней душа знакомится с раем и с адом, проходя мытарства. На 40-й день — Страшный Божий Суд, после которого Господь определит душе человека место, где она будет пребывать постоянно: ад или рай.

Мои родители погибли в автокатастрофе, когда мне было всего 3 года. Меня на воспитание взяла мамина сестра. В 4 года меня крестили, хотя мои родители были иной веры. Как мне их поминать?

Церковным уставом разрешено поминать в православных храмах только крещеных людей, живых или усопших

Православный календарь на май

(новый и старый стиль)

1 мая / 18 апреля — СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА

2 / 19 — Блж. Матроны Московской

3 / 20 — Иверской иконы Божией Матери

8 / 25 — Антипасха. Апостола Фомы. Апостола и евангелиста Марка

9 / 26 — Поминование усопших воинов, за веру, Отечество и народ жизнь свою положивших, и всех страдальчески погибших в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.

10 / 27 — Радоница. Поминование усопших

21 / 8 мая — Апостола и евангелиста Иоанна Богослова

22 / 9 — Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар

24 / 11 — Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских

25 / 12 — Преполовление Пятидесятницы.

ЖЕРТВЫ ОБМАНА

Как же нелегко живет богатым и знаменитым! Ведь вокруг миллионов, принадлежащих звездам, всегда вьется целая стая мошенников, желающих поживиться на чужом состоянии. О звездах, ставших жертвами мошенников и аферистов, читайте дальше...

Культовый режиссер Стивен Спилберг стал жертвой финансовой пирамиды, созданной «великим комбинатором», американским Мавроди Бернардом Мэдоффом. Ветеран Уолл-стрит, личность сама по себе очень интересная и готовый литературный персонаж, слыл человеком сказочной честности и порядочности. Никто не мог и подумать, что за внешностью сказочно богатого человека, обладающего особняками и частными самолетами, скрывается личность банального мошенника. Мэдофф создал финансовый фонд, в который вкладывали свои миллионы и миллиарды многие знаменитости. Так, Стивен Спилберг разместил в нем практически семьдесят процентов активов своего благотворительного фонда. В карьере комбинатора все складывалось самым наилучшим образом до тех пор, пока он сам все не испортил, однажды признавшись своим сыновьям, что вся его империя основана на финансовой пирамиде! Сыночки повели себя как ответственные граждане и заявили на папашу в полицию, в результате чего махинатора арестовали. Но звезды потеряли все свои деньги.

Великолепный актер Роберт Де Ниро лишился картин кисти своего отца в результате мошеннической сделки.

Известный в узких кругах любителей искусства арт-дилер Лоренс Саландер присвоил более трех миллионов фунтов стерлингов, вырученных от продажи картин из нескольких художественных галерей, не уведомляя об этом их владельцев. Среди проданных мошенником работ были произведения Роберта де Ниро-старшего, известного художника-экспрессиониста. Оскароносный актер Роберт Де Ниро организовывал выставки своего отца во всем мире, но до встречи с Саландером не сталкивался с подобными мошенниками. Арт-дилер продал картины, но не захотел делиться прибылью с актером, в результате чего последний лишился более чем 600 тысяч фунтов.

Целая плеяда знаменитостей, среди которых Леонардо Ди Каприо, Кейт Мосс, Кэмерон Диас, Бен Аффлек, Тоби Магуайр, фронтмен группы R.E.M. Майкл Стайл, Марк Уолберг, Джонни Депп, Вайнона Райдер и другие, пострадали от махинаций финансиста, личность которого впоследствии стала прототипом главного героя картины «Волк с Уолл-стрит». Итальянец Дан Гьячетто следил за финансовыми делами многих звездных клиентов, консультировал, куда лучше вложить деньги, и занимался их бухгалтерией. Звездные клиенты были довольны его работой, ежемесячно выплачивая ему кругленькую сумму жалованья. Од-





нако мошеннику этого было мало, и он регулярно воровал у своих подопечных довольно крупные суммы денег. Так, например, однажды он потратил с карточки Ди Каприо около 10 тысяч долларов на авиабилет и закуски в аэропорту. А как в итоге выяснили правоохранители, в целом за годы своего грязного бизнеса финансист украл у голливудских звезд около 20 миллионов долларов.

Певец Билли Джоэл тоже стал жертвой недобросовестного выполнения обязанностей своим давним менеджером и бывшим шурином Франком Вебером. Франк вел финансовые дела певца до тех пор, пока однажды ревизия не обнаружила большие несоответствия в бухгалтерских делах. Джоэл предъявил иск финансисту на 90 миллионов долларов. Удар для певца был настолько сильным, что его пришлось госпитализировать — на нервной почве у него начались большие проблемы со здоровьем, с которыми певцу было нелегко справиться.

«У меня есть талант писать песни. У меня есть талант их исполнять и записывать. Но у меня совершенно нет таланта к бизнесу», — признался Элтон Джон, когда судился со своим бывшим директором Эндрю Хейдоном. Певец заявил, что последний причинил ему финансовый ущерб на 22 миллиона фунтов стерлингов. Музыкант доверил Хейдону ведение всех своих финансовых дел, а тот воспользовался этим в своих корыстных целях.

Известный филантроп, популярный певец Стинг тоже стал жертвой финансового обмана, стоившего ему более 300 миллионов долларов. Финансовый директор певца открыл более ста банковских счетов на имя своего клиента и постоянно воровал с них деньги. Афера продолжалась целых пятнадцать лет, пока совершенно случайно, с помощью друзей, Стинг не обнаружил пропажу.

Знаменитый актер Джек Николсон, считающийся образцом спокойствия и выдержки в Голливуде, был просто вне себя от ярости, когда обнаружил пропажу более двух с половиной миллионов долларов в результате «грязной» сделки с продавцом антиквариата Тоддом Волпом. Последний уговорил актера приобрести у него довольно редкие экземпляры живописи, в результате чего делец «надул» актера на кругленькую сумму.

Любимая многими актриса Ума Турман, снимавшаяся в таких остросюжетных фильмах, как «Криминальное чтиво» и «Убить Билла» в ролях персонажей, которых вряд ли можно назвать жертвами, оказалась незащищенной от проделок Кеннета Старра — финансового советника,

который присвоил себе более миллиона долларов кинозвезды. Когда Турман узнала, что он забрал себе большую сумму из ее денежных средств, Старр вернул всё на следующий день. Однако это его не спасло: после того, как выяснилось, что мошенник таким же образом присвоил себе деньги других клиентов, он был приговорен к нескольким годам тюрьмы.

Супермодель Синди Кроуфорд теперь может вздохнуть спокойно. Ведь немец Эдис Кайалар, который долгое время шантажировал ее семью, наконец, оказался за решеткой. Однажды злоумышленник заставил фото ее дочери Кайры, привязанной к стулу с завязанным ртом. Именно этим снимком Кайалар и шантажировал супермодель и ее мужа Рэнди Гербера, требуя за фото сумму в сто тысяч долларов. Как рассказала сама Синди, неоднозначный снимок сделала няня, когда они играли в «полицейских и грабителей». Как выяснилось, Эдис Кайалар узнал о существовании этих фотографий от няни, возлюбленной Эдиса, и похитил их. Сразу после этого он стал угрожать родителям девочки отдать это фото прессе, и тогда за его молчание Гербер выложил тысячу долларов. Но ненасытному шантажисту этого показалось мало, и он потребовал от Синди в сто раз больше, сказав, что у него есть копия снимка. Жадность его и погубила. После этого пара обратилась в полицию, которая арестовала вымогателя, а семейство Кроуфорд-Гербер вновь обрело спокойствие.



ТРИ ПОКОЛЕНИЯ АКТЕРОВ БЕРОЕВЫХ



Родоначальник династии — Вадим Борисович БЕРОЕВ, а самый яркий представитель — Егор Вадимович БЕРОЕВ. Между ними еще один Вадим — Михеенко, отец Егора. Все трое — не просто известные актеры. Каждый из них стал секс-символом своего поколения.

МАЙОР ВИХРЬ

1967 год. Самое значимое для советского зрителя событие — показ многосерийного телевизионного фильма «Майор Вихрь». Хороший режиссер — Евгений Ташков, отличный сценарий Юлиана Семенова, написанный по его же повести, и необычайно красивый актер Вадим Беров в заглавной роли. До этого он сыграл всего в трех фильмах, а через год сыграет еще в одном, последнем, но тоже культовом: «В огне брода нет», у Глеба Панфилова. Еще через год получит звание заслуженного артиста РСФСР, а через три — умрет от цирроза печени, не дожив двух недель до 35 лет. Похоронив единственного сына, через три года уйдут из жизни и его родители.

А начиналась жизнь любимого многих актера в осетинском селе Хумалаг, под Бесланом, 10 января 1937 года. Его отец — осетин Борис Бодзиевич Беров, а мать, Зинаида Эдуардовна Караф-Корбут, ветром революций занесло в далекую Осетию из Польши. Вскоре семья переехала во Львов. Одновременно окончив школу и музыкальное училище по классу фортепиано и будучи натурой артистической, Вадим поехал в Москву и поступил в ГИТИС, после окончания которого был принят в труппу театра им. Моссавета.

Вместе с красавицей-женой Эльвирой Бруновской, с которой они поженились еще будучи студентами, работали вместе в театре и были ведущими на радиостанции «Юность». Тогда, в шестидеся-

тые, волне популярности. А актеры, воплотившие на экране образы «героев невидимого фронта», сразу становились безумно популярными. Картина «Майор Вихрь» выделялась среди остальных: сюжет основан на реальных событиях, заглавный герой командовал целой группой разведчиков и был не только невероятно смел, умен и интеллигентен, но и обезоруживающе красив.

Но за бешеную популярность артисту пришлось поплатиться здоровьем: было много съемок на холоде, и Беров заболел воспалением легких, а так как с детства крепким здоровьем не отличался, болезнь протекала очень тяжело.

А когда Беров стал позволять себе злоупотреблять спиртным, режиссер Ташков как-то в сердцах заметил: «Вадим, с таким отношением к себе ты проживешь от силы еще года четыре». Конечно, актер тогда пропустил это пророчество мимо ушей. Внешне у него все складывалось хорошо: он обожаем кинозрителями, любим театральным зрителем и уважаем коллегами по театру, где играл в лучших спектаклях. Он — любимый партнер великой Фаины Раневской: в «Дядюшкином сне», в «Странной миссис Сэвидж». Фуфа (так Фаину Георгиевну называли в театре) высоко ценила актерский талант Беровой, а он всегда выводил ее, поддерживая, на поклон: его даже прозвали «Фуфовозом». Хотя уже и сам плохо ходил (режиссеры даже разрешали играть ему в войлочных ботинках). Ноги слабели, а он все продолжал пить... и вот в декабре 1972-го врач

срочная вердикт: госпитализация. Когда он с женой ехал в больницу на такси, чувствуя, что уже не вернется, попросил водителя покружить по Москве: по Садовому кольцу, мимо родного театра, Красной площади... После его смерти Раневская отказалась играть в любимом спектакле «Странная миссис Сэвидж». А любимая жена Беровой, Эльвира, еще 28 лет, до 2000 года, работала в том же театре, сыграв во многих спектаклях и почти в 30 фильмах. Их дочь Елена тоже стала артисткой: окончила ГИТИС и с 1982 года работает в театре имени Моссавета.

Она родила двух прекрасных сыновей, и хотя они родились после смерти Вадима Беровой, его актерские гены отозвались во внуках — оба мальчика стали актерами.

«НА КРАЙ СВЕТА»

Девочки часто влюбляются в мужчин, похожих на их отцов. Так и Ляля Беров-



ва, дочь знаменитого майора Вихря, вышла замуж за одного из самых красивых актеров 1970-х годов, главного героя культового для молодежи семидесятих фильма Родиона Нахапетова «На край света» — Вадима Михеенко. С Лялей — Еленой Беровой — Вадим познакомился все в том же театре им. Моссавета, где начал работать (после Рижского и Красноярского ТЮЗов), здесь работали ее родители, сюда приняли и ее, юную выпускницу ГИТИСа. Будущая теща Вадима — Эльвира Павловна Бруновская — с самого начала была против этих отношений, считая, что Вадим Ляле не подходит. Возможно, из-за недавно тяжело пережитой дочерью первой и отнюдь не взаимной любви к Яну Арлазорову. Даже после свадьбы Елены и Вадима и рождения их сына Егора она настраивала дочь против зятя и, в конце концов, они развелись. Через какое-то время решили было повторить попытку, но не сложилось. Потом Ляля вышла еще раз замуж, родила еще одного сына — Диму, но и этот брак оказался неудачным. Обоим сыновьям она дала свою фамилию: хотела, чтобы продолжалась актерская династия. У сводных братьев, кстати, и отчества одинаковые — Вадимовичи.

Только с третьим супругом, актером Юрием Черкасовым, она обрела семейное счастье. Черкасов был мальчишким хорошим отцом. Может, потому Егор Беров со своим родным отцом Вадимом Михеенко не общался 30 лет! И даже когда в 2012-м Вадим Иванович перенес сложную операцию, ни бывшая жена, ни знаменитый сын его не поддерживали.

Роль Володи в фильме 1975 года «На край света» была знаковой: искренние чувства, жизненные метания героя, же-

вание познать мир, найти свое место в окружающей действительности были близки целому поколению молодежи 70-х. И так много девушек этого поколения готовы были идти за этим героем на край света! Можно сказать, что Михеенко — актер одной этой роли. Почему — он никогда не объяснял, просто перестал сниматься, сам ушел из актерской профессии. Сначала преподавал актерское мастерство в актерских школах Великобритании, Швеции, Франции, а позже стал руководителем Санкт-Петербургского театра танца и пантомимы «Терра мобиле».

А еще он пишет стихи и прозу под псевдонимом Дима Керусов. Писательство поглотило его полностью: он оставил шумный Питер и поселился в одном из сел Псковской области, практически не выезжая оттуда — и по причине здоровья — еле ходит — перенес три инфаркта, инсульт и операцию на сердце, и по необходимости «творческого одиночества» — чтобы дописать, наконец, роман о своей жизни. По выходным к нему приезжает его последняя жена Оля. А он все надеется, что придет к нему когда-нибудь и сын — Егор, которого он любит, гордится его актерским талантом, верит, что тот его поймет и простит.

Главное — чтобы успел...

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ФАНДОРИН

Бывает, что судьба шелкает по носу особо зарвавшихся в своем непростении. К сожалению, это относится и к Егору Бероеву, который 30 лет не общается с родным отцом, несмотря на то, что Михеенко год назад через журнал обратился к сыну с просьбой о прощении и примирении. Да и у Егора — свой похожий «скелет в шкафу». Во всех таблоидах и глянцевах журналах его фотографии с женой, Ксенией Алферовой, и девятилетней дочерью Евдокией: красивая, счастливая семья. А ведь у него есть еще одна родная дочь, тоже Евдокия, но ее не увидишь на журнальных фотографиях рядом с отцом. Хотя надо отдать должное Егору: он первой дочери Евдокии, от первой гражданской жены, помогает не только деньгами, но и личным участием в воспитании. Со слов Бероева, история такова: он жил в гражданском браке с женщиной, в которую влюбился в ранней молодости, а в 1999 году, на пресс-конференции, знакомится с Ксенией Алферовой. Затем они вместе снимаются в сериале «Московские окна», а в 2001-м Егор делает предложение дочке знаменитой Ирины Алферовой. Ксения отвечает «да», а когда уже был назначен день свадьбы, Егор узнает, что его первая, гражданская жена беременна, и у нее (уже без него) рождается дочь Евдокия. Кстати, в 2007-м у Егора рождается вторая дочь Евдокия, уже от Ксении.

Дети — особая тема в семье Бероевых:

любви и заботы Егора и Ксении хватает не только родным, но и чужим, нуждающимся в добром отношении детям — это подопечные их благотворительного фонда для детей с особенностями развития «Я есть». Фонд помогает детям с синдромом Дауна, аутизмом, ДЦП, тем, кого равнодушные закрывают в интернаты, чтобы «не травмировать их видом здоровых». А Егор и Ксения уверены, что эти особенные дети необходимы обществу для того, чтобы оно стало добрее и здоровее.

Они берут свою дочь на все мероприятия фонда, и она дружит с этими детьми, любит их, старается им помогать.

С дочерью Егор строг, приучает ее к дисциплине и трудолюбию. Он считает, что заложить эти качества с детства значит облегчить человеку жизнь, какую бы профессию он ни выбрал. Ему, кстати, в детстве родственники-актеры прочили стать художником, а от актерской профессии отговаривали: он был тихим и застенчивым ребенком, а рисовал — хорошо. Когда впервые Егор вышел на сцену в 7 лет, в спектакле театра им. Моссовета, дебют не был удачным — он стеснялся, но магия общения с залом, полным внимающих тебе зрителей, ощутил. Тогда и решил, что будет только актером. Отучился в театральном училище им. Щепкина, затем был принят во МХАТ им. Чехова, где с одинаковым успехом играл и классический, и современный репертуар. В кино Бероев начал с эпизодических ролей в сериалах и постепенно продвигался к главным ролям. Знаменитым стал в одночасье — сразу после премьеры фильма «Турецкий гамбит». Роль сыщика Эраста Фандорина играли многие замечательные российские актеры, но знатоки признают, что Фандорин Бероева наиболее тонок, интеллигентен и даже реалистичен.

Бероева стали приглашать в телевизионные проекты: он был ведущим программы Первого канала «Жди меня» вместе с Марией Шукшиной, с женой Ксенией вел всероссийский праздник «День семьи, любви и верности», участвовал в двух «Ледниковых периодах» — сначала в паре с Татьяной Навкой, потом с Екатериной Гордеевой — с нею они стали победителями «Ледникового периода-2». Но эта победа стоила ему разлада в семейных отношениях. А для Бероева семья — это святое. Сплетники злословят, что между Бероевым и двукратной олимпийской чемпионкой в парном катании Екатериной Гордеевой вспыхнул роман. Вроде бы их видели вместе в ресторане, в отеле. Болтают даже, что, когда Бероева приглашают участвовать в очередном проекте «Ледникового периода», он якобы ставит условие, чтобы партнершей снова была Гордеева, но она уезжает в Америку, согласно ранее подписанному контракту, а Бероев возвращается в семью. Источники же, близкие к семье Егора и Ксении, утверждают, что «связь» с Гордеевой — просто пйар для привлечения зрителей.

А Ксения Алферова если и собиралась дважды расстаться с мужем, то вовсе не из-за каких-то его романов, а по причине накрывшей его пару раз «звездной болезни»: он начинал капризничать. Ксения, не привыкшая к такому немужскому поведению, брала ребенка и уходила к маме, и мама — вечно прекрасная и умудренная годами Ирина Алферова — не просто словами, а примером своего развода с Александром Абдуловым — убеждала дочь не расставаться с любимым. «Теща моя — золотая», — говорит Бероев, осознавая свои ошибки. Ведь его главная черта — ответственность. «Когда я читаю сценарий, то всегда пытаюсь осознать ту меру ответственности, которую беру на себя как актер, который выйдет к миллионам зрителей с неким посланием, с некими идеями и ценностями. Это обязывает. Поэтому лучше не сниматься вообще, чем играть роли, за которые потом будет стыдно», — говорит Егор о профессии.

Наверное, этому он учит и младших братьев: сводного Дмитрия и двоюродного Андрея, которые тоже стали актерами. Дмитрий Бероев после окончания ВТУ им. Щепкина был принят в театр «Современник», а с 2010 года служит в московском театре «Сфера», ему 28 лет, иногда он снимается в кино.

Андрею Бероеву 32 года, он окончил тот же театральный вуз, что и братья, но только его осетинскую студию, играет в Русском реалистическом театре-студии, снимается в молодежных сериалах.

Возможно, скоро известную актерскую династию пополнят две Дуни — две дочери Егора Бероева.

Подготовила Мария ПЕТРОВА



Антон Петрович тяжело вздохнул и почесал плешистую макушку. Ох, и трудная это работа — из болота тащить бегемота. С тоской взглянул на девственно чистый экран монитора. Муза с красивым названием «вдохновение» являться не желала. Он перевел взгляд за окно. За окном уже которые сутки сыпал мелкий нудный октябрьский дождь. Самое нелюбимое им время года. Внизу под окнами серели мутные лужи со ржавыми пятнами листьев. Серые, наполовину обнаженные деревья, серые лица прохожих в серых сумерках. Не добавляли оптимизма даже яркие астры на клумбе. Вот тебе и очей очарованье. «Нет, Александр Сергеевич, ты не прав», — с этими словами Антон Петрович решительно поднялся и отправился на кухню.

Пил крепчайший чернуший кофе, припоминая к месту, что Оноре де Бальзак тоже ночи напролет кофе литрами глушил, зато свои романы клепал как на конвейере. После кофе думалось хорошо, правда, не о том. Почему-то вспомнилась давняя служба в армии, армейские приятели, усатый грозный старшина Валасюк, изводивший денно и нощно своих подчиненных — безусых девятинадцатилетних пацанов — требованием пунктуального соблюдения армейского устава. «Мама, — писал в отчаянье в родную деревеньку Липки рядовой Антон Сироткин, — назови того хряка, что недавно прикупила, Валасюком. Осенью возвернусь домой — собственноручно заколю».

Когда вернулся, помнится, тоже октябрь стоял, но не такой, не нынешний. Тот октябрь был солнечным, теплым, ласково-веселым и невероятно счастливым. Оттого, что вернулся наконец в свои Липки, к маме, к приятелям — домой. Рябина тогда по всей деревне пламенела. И почему их деревню Липками назвали? Лип раз-два и обчелся. «Рябинки» — самое подходящее название. Хряка колоть не стал. В конце ноября, как установились морозы, сосед дядя Коля это сделал. А сам он к тому времени подался в город: работать, заочно учиться, создавать семью, строить свою жизнь. В их Липках уже тогда одни старики оставались.

С тех пор прошло-пролетело аж тридцать два годка. Его дети — сын и дочь — выросли, разлетелись. Сын во Владивостоке осел, военный, в звании

майора. Дочь Алла москвичкой заделалась, сама уже дважды мама. Они теперь вдвоем с Тamarой остались. Правда, сейчас Томка два месяца как в столице гостит, помогает дочери за новорожденным внуком ухаживать и за трехлетней внучкой присматривать. Скорее бы вернулась, что ли. Надоело холостяцкое житье, да и одиночество он плохо переносит, особенно осенью, когда и так кругом сплошная тоска.

сосчитать! О чем только писать ни приходилось: начиная от нашествия саранчи и итогов футбольных матчей до докладов с партийных съездов и приезда в страну американского президента.

Но лучше всего ему удавались статьи на военную тему. Его конек. Это было ему по-настоящему интересно и близко. Сутки напролет мог работать над такой статьей, обложившись энциклопедиями и мемуарами

боток. Деньги в наше суетное время решают все. И они ох, как нужны. Сыну помочь кредит за квартиру выплатить, временно не работающей дочери подсобить, да и им с Тamarкой хоть какой-то задел на старость прикопить. Так что, хочешь — не хочешь, дождь — не дождь за окном, посетило тебя вдохновение или нет, а писать надо. Надо, Федя, надо. Кровь из носа, а материал к утру должен быть готов. Се ля ви.

Антон Петрович глубоко вздохнул, в очередной раз почесал свою плешистую макушку, взялся было за очередной бокал кофе и тут же отставил его в сторону. Нет, сегодня явно без порции допинга не обойтись. И он потянулся к дверце настенного шкафчика. Поллитровка водки и банка бычков в томате — вот его допинг. Хорошо, что Томки сейчас нет, а то бы опять хай подняла: ты же мне обещал, что больше ни-ни! Ясное дело, обещал. Но раз не идет дело, то куда деваться? Хочешь — не хочешь...

...Когда распечатанная поллитровка была опорожнена до последней капли, Антон Петрович довольно крикнул, в последний раз кинул осоловевший взгляд за окно, потер ладони и придвинулся к монитору. Пальцы его, несмотря на принятую порцию, ловко застучали по клавиатуре. Поехали!

Уже через сутки юные почитательницы гламурного и очень популярного журнала «Девчоночки секреты» с интересом будут изучать свою любимую рубрику «Аленкины советы». И начинаться она будет так: «Всех нас, конечно же, сейчас интересует столь животрепещущий вопрос, как: а что будет модно носить этой осенью? Согласно, что это сейчас самое важное. Между прочим, я только что вернулась из Парижа, куда летала по специальному заданию от нашего продвинутого журнала на показ высокой моды от самых типа известных кутюрье с мировыми именами. Так что, я конкретно в теме. И с удовольствием поделюсь с вами всеми новейшими веяниями моды...» Далее статья пестрела сплошными восклицательными знаками и выражениями: «отпад!», «круто, я просто не могу!», «это просто ваще!», «гламурненько!», «миленько!», «очаровательно!», «офигительно!», «божественно!», «чудненько!», «потрясающе!», «эпатажно!», «стильно!», «Париж отдыхает!».

«...Очень стильно этой осенью будет носить батник», — между тем строчил пулеметчиком Антон Петрович. Тут он



Честно говоря, ему в последнее время все надоело: и одинокая неприкаянная жизнь, и этот непрекращающийся ни днем, ни ночью дождь за окном, а более всего надоела его нынешняя работа.

Когда в свое время поступал на журфак, твердо знал, что журналистика — его единственное призвание. Да так оно и есть, если разобраться. Четверть века был собственным корреспондентом газеты «Пламенеющее знамя коммунизма». Сколько за это время им написано статей, очерков, заметок, передовиц, сколько командировок было — и не

военных, Интернета тогда не было. И дальше бы писал и писал до пенсии и больше, если бы газету вдруг не закрыли как морально устаревшую и нерентабельную. Все солидные издания или закрыли, или они переродились в желтую прессу, где все вакансии прочно заняли ушлые нахрапистые писаки. Хорошо еще, он в этот журнал сумел приткнуться. Писать теперь приходится черт знает о чем, совсем не его темы. Но настоящему журналисту, если он профессионал, все темы по зубам. Был бы благодарный читатель, понимающий редактор, а самое главное — хороший зара-

[illegible]



Я по натуре домоседка, без нужды меня на улицу не выгнать. Летом я выхожу на пенсию и понимаю, что теперь совсем сяду дома. Поэтому я решила завести собаку, чтобы гулять с ней, двигаться на воздухе. Я хотела купить собаку раньше, когда дети разъехались и было одиноко, но поскольку много работаю, решила не издеваться над животным. Мне нравятся все собаки, но квартира у меня небольшая, хоть и двухкомнатная, поэтому большой собаке будет тесно. Какую же выбрать?

КАКОГО ДРУГА ВЫБРАТЬ?

Вы правы, считая, что для большой собаки нужна большая жилая площадь. Собакам небольших пород много места не требуется, к тому же с ними легче справиться женщине, например, при мытье лап и купании, да и живут они дольше.

Мы, конечно, приведем для Вас названия пород небольших по размеру собак. Их немало, но многие из них довольно дороги. Некоторые слишком требовательны в уходе. Но даже не это главное. Если Вы собрались покупать щенка, следует узнать, собак каких пород продают заводчики в Вашей местности. Самый лучший способ купить хорошую здоровую собаку — связаться с местным клубом собаководов и узнать, щенка какой из мелких пород можно купить че-

рез клуб. Тогда Вы получите питомца от хорошего заводчика, с паспортом, прививками, правильно выкормленного. Да, это будет немного дороже, чем если покупать щенка по объявлению у тех, кто разводит собак на свой страх и риск. В этом случае Вы купите «кота в мешке». Они часто продают щенков от родителей разных пород и неизвестно, чьи гены потом проявятся в собаке.

Сразу хотим предупредить: не соблазняйтесь на йоркширского терьера и чихуахуа. Это маленькие ласковые комнатные собачки, но они не соответствуют Вашему главному требованию. Они не любят гулять и даже во время прогулки предпочитают сидеть у хозяйки на руках. А поскольку собаки этих пород легко учатся использо-

вать, то необходимость гулять иногда и вовсе отпадает, и у Вас не будет стимула.

Для одинокой женщины, которая хочет иметь собаку для прогулок, больше всего подходит:

● скотч-терьер (шотландский терьер) — умная и очень подвижная собака, которая не просто любит, а нуждается в длительных прогулках

● шипперке — забавная черная собака, немного похожая на дворняжку, которая любит погулять

● коккер-спаниель — спокойная собака с грустными глазами очень любит прогулки. Но у нее есть один минус — довольно длинная шерсть, которая легко пачкается. Коккеров приходится часто мыть и каждый день расчесывать

● миттельшнауцер — очень контактная собака, хорошо

поддающаяся дрессировке и с удовольствием совершающая длительные прогулки

● левретка — собачка по размерам не больше йоркшира, но более активная, любит побегать и поиграть

● пекинес — собака, которую часто называют спутницей одиноких пенсионеров. Эта порода очень популярна среди городских жителей, собаки любят долгие неспешные прогулки, но за их длинной шерстью требуется постоянный уход, к тому же они храпят во сне, как и собаки других пород с приплюснутыми носами

● такса, как и любая охотничья собака, отлично приспособлена для долгих прогулок, а единственный ее недостаток — открытая неприязнь к кошкам и другим мелким животным

● померанский шпиц — изумительной красоты маленькая собака, похожая на лисичку, обожает общаться с хозяином, играть и гулять.

Возможно, в местном клубе Вам предложат и другие породы небольших собак. Постарайтесь посмотреть собак разных пород. Четвероногого друга надо выбирать не по породе, а по тому, к какому щенку сердце лежит. Иногда щенки сами выбирают себе хозяина: подползают, тычутся носом, облизывают, просятся на руки. Тогда выбор определен: это — Ваш верный друг.

А ШАПОЧКУ ДЛЯ ДУША?

«У меня дома живут болонка и белая кошка. Из-за того, что у них светлая шерстка, их приходится часто купать. Собака всегда любила купаться, а теперь и кошка купается с удовольствием. А все из-за того, что вода больше не попадает им в уши. Я надеваю собаке шапочку для душа, у которой укоротила резинку, чтобы она хорошо держалась. С кошкой сложнее, она вообще не терпит на себе никаких приспособлений. Но я нашла выход. Сначала ставлю кошку в воду, затем быстро надеваю ей на голову сложенную вдвое полиэтиленовую бахилу. А шерстку на голове так же, как уши, и собаке, и кошке просто протираю после купания влажной тряпкой». **Антонина Петровна, Курск.**



ПОДСТИЛКА ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ

Если вы возите собаку на заднем сиденье автомобиля, сшейте для нее специальную подстилку, которая будет закрывать полностью заднее сиденье и крепиться

завязками к подголовникам передних сидений. Идеальный вариант — двухслойная подстилка. Нижний слой выкроите из непромокаемой ткани или тонкой клеенки, а верхний — из флиса или старого байкового одеяла, чтобы вашему питомцу было мягко. Подстилка спасет сиденья автомобиля даже в сырую погоду. Вся пыль и грязь останется на ней. А подстилку легче помыть, чем сиденья.

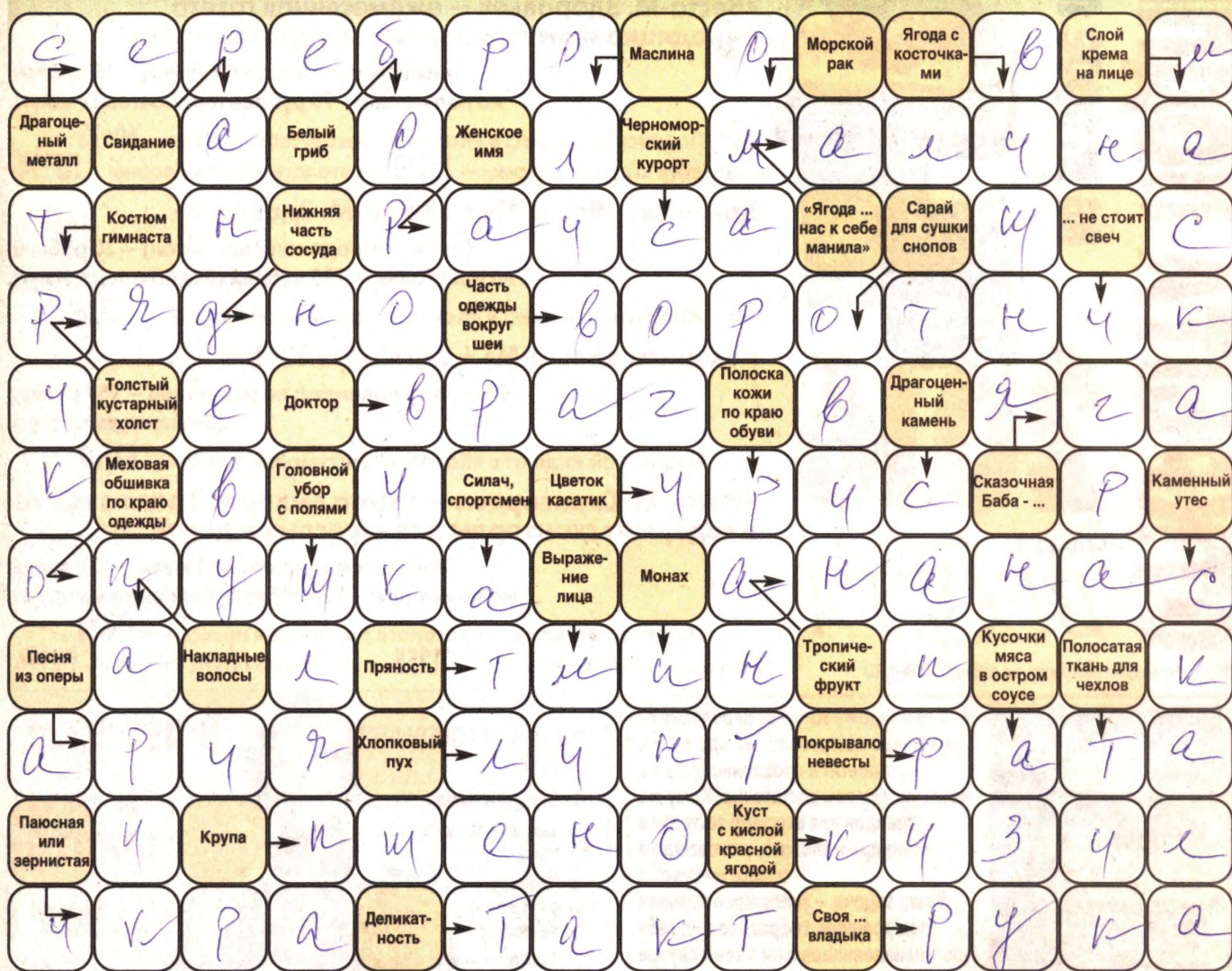


Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 4



Ответы на сканворд № 3 по горизонтали: адрес, аванс, эталон, восторг, арена, мир, оратор, хурма, Анапа, терем, репс, молоко, бикини, кардиган, Нил, тело, корень, тенор, ворс, кубок, табака, идол, плов, опал, нона, очки, Леонид.

По вертикали: фрукт, натура, колли, апорт, палата, детство, ворона, филе, манера, гон, бок, проба, окапи, сваха, рука, лоб, балл, десерт, кимоно, мешок, кино, омар, иней, дон, сари, Есенин, пони, грим, Илья, лад.



Дамы, посмеемся!

- Свидетель, вы женаты?
- Нет, гражданин судья, это я просто так выгляжу.
- Потрясающая картина! Какая интересная композиция! А цветовое решение!
- Правда? Вообще-то, я об это полотно кисти вытираю...
- Мам! Она кусается!..

— А я тебе говорила: не женись!



— Смотри, как мило! Какая красивая пара обнимается!.. Вон там, на карусели...

— Да, красиво. Так им бы еще девчат себе найти...



Раньше бабушки просили внучат продеть нитку в иголку, а теперь — ввести логин в «Одноклассники».



Подъехав к перекрестку, блондинка пропускает зеленый свет светофора, потом красный, снова зеленый и еще раз красный. Подошедший полицейский галантно осведомляется:

— Мадемуазель предпочитает какой-то другой цвет?

ОТКРЫТА ПОДПИСКА

на второе полугодие

2016

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЕСТА

Подписку можно оформить на сайте: VIPISHI.RU



«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 19 рублей 50 копеек,
на полугодие — 117 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60672**;
в каталоге «Пресса России» — **51182**; в каталоге «Почта России» — **П2181**

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 15 рублей,
на полугодие — 90 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60673**
в каталоге «Пресса России» — **15510**; в каталоге «Почта России» — **П2194**

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 30 рублей,
на полугодие — 180 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **83728**

Комплект «Веста-М» + 2 СПЕЦВЫПУСКА

Стоимость подписки: на полугодие — 157 рублей
(без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **83727**

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 21 рубль,
на полугодие — 126 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс: в «Каталоге российской прессы» — **60674**
в каталоге «Пресса России» — **11255**; в каталоге «Почта России» — **П2196**



С приходом весны нас переполняют радостное настроение, жажда жизни и... аппетит к праздникам! А их в весенние месяцы достаточно! Кому же поводов для вкусного застолья в календаре маловато, у тех всегда в запасе пикничок! Ваша задача — запастись отличным настроением, собрать вокруг себя единомышленников и ни в коем случае не терять аппетита. А рецепты для вкусного празднования мы вам уже собрали в одну книжку — «Весенние праздники». Выбирайте!

Каждая рукотворная вещь несет в себе тепло души своего создателя, они всегда интересны, необычны и оригинальны, ведь существуют практически в единственном экземпляре.

В нашем спецвыпуске вы найдете не только образцы для подражания, но и идеи для воплощения ваших фантазий. «Искусница» — для тех, кто любит красивое и хочет делать это своими руками.



Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появились в продаже. Спрашивайте в киосках вашего города. Тираж ограничен.

ЧИТАЙТЕ В АПРЕЛЬСКОМ НОМЕРЕ:

- ◆ Весеннее меню
- ◆ Тайна «третьего глаза»
- ◆ Камням в почках не место!
- ◆ Гормоны — дирижеры жизни
- ◆ И многое другое...

В продаже с 26 марта

В каталоге «Почта России». Второе полугодие 2016

П2194

В каталоге российской прессы. Второе полугодие 2016

60673

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге «Пресса России. Газеты и журналы». Второе полугодие 2016

15510

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

В каталоге «Почта России». Второе полугодие 2016

П2194

2016

Апрель

ISSN 1818-7684

16004

9 771818 768369